உணவு மருத்துவம்

ச. கந்தசாமி முதலியார்
முன்னாள் தமிழாசிரியர்
ஹிந்து தியலாஜிகல் உயர்நிலைப் பள்ளி, சென்னை

பாரி நிலையம்
59. பிராட்வே · சென்னை 1.

முதல் பதிப்பு: பிப்ருவரி, 1957

விலை: ரூ. 2–8–0

ஆசிரியர் எழுதிய வேறு நூல்கள்:

1. மணிக் குறள் — வாழ்க்கையில் மக்களுக்கு எழும் சிக்கலான 130 ஐயங்களுக்கு — வினாக்களுக்கு — வள்ளுவர் என்ன பதில் கூறுகிறார் என்று விளக்கும் புது முறை நூல். 0–8–0

2. அறிவை விளக்கும் அருங் கதைகள் — பத்து அறிவு விளக்கக் கதைகள் கொண்டது. 0–8–0

3. வாழ்க்கையில் உயரும் வழி — ஒவ்வொருவரும் படித்துப் பயன்பெற வேண்டும் என்று பலர் பாராட்டும் நூல். இந் நூலின் இறுதிப் பக்கம் பார்க்க. 1–0–0

சாந்தி பிரஸ், சென்னை–1

பொருள் அடக்கம்

நூற் சிறப்புப் பாயிரம்

சித்தரில் எல்லாம் வல்ல
சிவன்பத மலர்கள் போற்றி
சித்தர்கள் எண்ணி லார்தம்
சீர்பாதம் பலவும் போற்றி
சித்தரில் எங்கள் ஆசான்
சீவாவின் சரணம் போற்றி
சித்தர்தம் கருத்த றிந்தே
செப்புவன் உணவு நன்றே.

முன்னுரை

உணவு மருத்துவம் என்னும் இந்நூலை எழுதி அச்சிட முடிந்ததற்கு நான் மிக மகிழ்கின்றேன். ஏனெனில், இந் நூலின்கண் கூறப்படும் பொருள் தமிழிலாவது, ஆங்கிலத் திலாவது, வேறு மொழியிலாவது நூல் வடிவமாக இது வரை வெளிவர வில்லை. இப்போது நான் தான் இதனை வெளியிடும் தகுதி உடையவனாய் இருக்கின்றேன். "நான் வெளியிடா விட்டால், தமிழில் இக் கருத்து எல்லோரும் படிக்கக் கூடிய முறையில் நூல் வடிவில் எப் போது வெளி வரும்? அல்லது வெளி வராதோ? என் அறுபதாம் வயதிற் குள், நான் பாடசாலை வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறுமுன், இந்நூலை எழுதி அச்சிட்டு முடிக்க வேண்டுமே!" என் றெல்லாம் எண்ணினேன். நூல் வெளி வந்து விட்டது. தமிழ்த் தாய்க்கு யானும் ஒரு சிறு தொண்டு செய்ததாக எண்ணி மகிழ்கின்றேன்.

அறிஞர் மு. வரதராசனார், புலவர் மயிலை சிவ முத்து, என் மாணவரிற் சிறந்தவனாகிய சிரஞ்சீவி எஸ். வேங்கட சாமி முதலிய நண்பர்களிடம் நான் சில பொருள்களைப் பேசும்பொழுது, அவர்கள், "சார்! இவற்றை எழுதி வையுங்கள். நூல்களிற் கிடைக்காத அரிய பொருள்களைப் பேசுகிறீர்கள். இவை பிற் காலத்தில் கிடைக்காமற் போகுமே! தங்களுக்குத் தெரிந்த இப் பொருள்கள் பின் னால் இருப்பவர்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டுமே!" என்று வற்புறுத்துவார்கள். நான் எழுதிவைக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்பிய பொருள்களில் உணவு மருத்துவம் ஒன்று. இந்நூல் வெளி வந்ததற்கு அந் நண்பர்கள் மிக மகிழ்வர்.

நான் இரண்டாண்டுகட்கு முன்னரே வேலையினின்று ஒய்வு பெற வேண்டும் நிலை ஏற்பட்டது. அப்படி முடிந்திருந்தால், இப்போது இந்நூல் வெளிவந்திராது. இப்போதைய எம் பாடசாலைத் தலைமை ஆசிரியர் திரு. எஸ். பாலகிருஷ்ண ஜோஷி, பி. ஏ., எல். டி., அவர்களும், ஆசிரிய நண்பர் சிலரும் நான் பாடசாலையில் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினர். அவர்கள் விருப்பம் இந்நூல் முட்டின்றி முடிவு பெறுதற்கும் துணை யாகியது. அவர்கள் அனைவர்க்கும் என் வணக்கத்தோடு கூடிய நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இந்நூல், உணவில் மருத்துவம் கூறுதலின் உணவு மருந்துவம் என்றும், அறு சுவையில் கொள்ளத் தக்கன தள்ளத் தக்கன கூறுவதே இம் மருத்துவம் ஆக அமைதலின் அறு சுவை மருந்துவம் என்றும், உடலுக்கு ஆதாரமான ஆறு தாதுக்களின் குறைவு நிறைவுகளை அறிந்து செய்யும் மருத்துவ மாதலின் ஆருதார வைத்தியம் என்றும் கூறப்படும்.

ஒரு நாடு சிறந்த பண்பாடு உடையது என்பது அந்நாட்டு மக்கள் உணவினாலும் தெரியும். உணவைக் குறிக்கும்போது,

> அறுசுவை உண்டி அமர்ந்தில்லாள் ஊட்ட
> மறுசிகை நீக்கியுண் பாரும் —(நாலடி)

என்பது போன்று "அறு சுவை" என்னும் தொடரை உணவுக்கு அடை மொழியாக்கிக் கூறுவது தமிழ், தெலுங்கு, சமஸ்கிருதம் முதலிய இந்தியாவில் வழங்கும் மொழிகளில் உள்ள இலக்கியங்களில் காணப்படும். ஆங்கிலம் முதலிய வேற்று நாட்டு மொழிகளில் உள்ள இலக்கியங்களில் காணப்படாது. இவ் வுண்மை இந்தியாவுக்கு எவ்வளவோ பெருமை அளிக்கிறது. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன் எழுதப்பட்ட நம் நாட்டு மொழி இலக்

கியங்களில், உணவுக்கு அடை மொழியாக "அறு சுவை" என்னும் தொடர் வருவதும், ஆங்கிலம் முதலிய வேற்று நாட்டு மொழிகளில் இன்றைய இருபதாம் நூற்றாண்டில் வெளிவரும் நூல்களில் கூட, உணவைக் கூறும் போது "அறு சுவை" என்னும் தொடர் வாராமையும், இந்தியா வின் புராதன நாகரிகத்தை நன்கு எடுத்துக் காட்டுகின் றன ; அயல் நாட்டினர் இன்றும் இவ் வுணவு நாகரிகத்தின் தொடக்கத்தைக் கூடத் தொட வில்லை என்பதையும் விளக்குகின்றன. தொன்றுதொட்டு இன்றுவரை இந்தி யர் அறு சுவை உண்டி உண்கின்றனர். அயல் நாட்டினர் இன்றும் அறு சுவை உண்டி உண்கிலர். அவர்கள், உப்புத் தூளையும் மிளகுத் தூளையும் தனித்தனியாக மேஜைமேல் வைக்கத் தொட்டுத் தொட்டு உண்பதைப் பார்க்கிறோம். இந்திய நாட்டிலும் அரிசி உண்ணும் தமிழன் அறு சுவை யைப் பயன்படுத்துவது போல வடநாட்டில் வதியும் மற்ற வர் பயன் படுத்த வில்லை. தமிழன் சாம்பா ரென்ன, ரச மென்ன, வறுவல் என்ன, பொரியல் என்ன, கூட் டென்ன, பச்சடி யென்ன? ஒவ்வொன்றிலும் எத்தனை வகைகள்? இவை யன்றி வகைவகையான பலகாரங்கள் என்ன? — இவை யெல்லாம் அறு சுவையின் பெருமைகள்!

"தமிழன் சாப்பாட்டு இராமன் ஆயினனோ?" என்று எள்ளி நகையாட நினைப்பார் உளராயின், அவர்களை, "உங்கள் நினைப்பைச் சிறிது நிறுத்துங்கள்" என்று வேண்டுகின்றேன். உருசி பார்த் துண்டு, உறங்கி, வேறு வேலை செய்யாமல் வாழ்பவரை,

உணவுக்கும் தொழிலுக்கும்
வந்தனை செய்வோம் — வீணில்
உண்டுகளித் திருப்பாரை
நிந்தனை செய்வோம்

என்று பாரதியார் இகழுமாறு நாம் அனைவரும் இகழக் கடமைப்பட் டிருக்கிறோம். ஆனால், அறு சுவை உணவு

உருசி மாத்திரம் கருதி ஏற்பட்டதன்று; உடலின் தேவை கருதியும் ஏற்பட்டது. அறிஞர், உடலின் தேவை கருதியே அறு சுவையும் கலந்த உணவை நினைத்து ஏற்படுத்தினர். ஆயினும், இக் காலத்து, மக்களிற் பெரும்பான்மையினர் உருசிக்காகவே அறு சுவை உண்டி உண்கின்றனர் என்பதும், தாங்கள் விரும்பும் உருசியை அதிகமாக உண்டு, அதனால் நோயடைகின்றனர் என்பதும், சிறிது ஆராய்பவருக்கும் தெளிவாக விளங்கும். உடலில் உள்ள இரத்தம் முதலிய ஆறு தாதுக்களை வளர்ப்பனவாக உணவில் துவர்ப்பு முதலிய ஆறு சுவைகள் உள என்று மக்கள் நன்றாக அறியவல்லராயின், அவர்கள் உருசி கருதி உண்ணாது தம் உடலின் தேவை கருதி உண்பர்; தமக்குத் தாமே மருத்துவராக விளங்குவர். தமக்குத் தாமே மருத்துவராக விரும்புவார்க்கு இந் நூல் துணை செய்யும்

"நாற்பது வயதில் ஒருவன் வைத்தியனாகின்றான்; இன்றேல் அவன் மூடன்" (At forty a man is either a physician or a fool) என்று ஒரு ஆங்கிலப் பழமொழி கூறுகின்றது. ஒருவனுக்கு நாற்பது வயதுக்குள் பல முறை பல நோய்கள் வந்திருக்கலாம். அவன் அவற்றின் காரணத்தை ஆராய்ந்திருப்பான்; அவற்றைப் போக்கும் வழியையும் நினைத்திருப்பான்; நோய் கொண்ட மற்றவரையும் — வீட்டிலும் வெளியிலும் — பார்த்துச் சிந்தனையைச் செலுத்தியிருப்பான். இவ்வாறு அவன் ஓரளவு வைத்தியம் உணர்ந்தவனாகின்றான். இத்தகையோனுக்கு, "எந்த உணவு உண்டால் என் உடல் சரியாய் இருக்கும்?" என்னும் வினா அடிக்கடி நிகழும். அவ் வினாவுக்கு விடை கூறுவதாக இந் நூல் அமையும்.

"உணவை அறிந்துண்பதால் உடலை நோயின்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்; உருசி விரும்பி உண்ணாமல் உடலின் தேவை அறிந்து உண்ண வேண்டும்; தமக்குத் தாமே மருத்துவராக விளங்க வேண்டும்; சிறு நோய்கட்

கெல்லாம் மருத்துவரைத் தேடிச் செல்லுதல் கூடாது; எந்த நோய்க்கும் காரணத்தை அறிந்து நோயையும் நீக்க வேண்டும்; காரணத்தையும் நீக்க வேண்டும்" என்றெல்லாம் கருதும் நாவடக்கம் உடைய அறிஞர்க்கு இந்நூல் பேருதவியாக இருக்கும். அவர், தம் அறிவினால் இந் நூலைக் கூர்ந்து படித்துத் தெளிந்து பயன்படுத்திக் கொள்வராயின் நோயின்றி நெடு நாள் வாழ்வர் என்பது உறுதி. நூறாண்டுக்கு மேலும் வாழ வகை வேண்டும் என்று நினைப்பார்க்கும் இந் நூல் உதவியாக இருக்கும்.

சமையற் கலையே அளவறிந்து கலக்கும் அறு சுவையின் கலப்பினால் சிறந்து விளங்குவது. சமையற் கலை சிறந்த கலை; இன்றியமையாத கலை; மனிதன் வாழ்வுக்கு நாடோறும் தொடர்புடையதாய் விளங்கும் கலை. நாக்கைத் திருப்தி செய்யும் வகையில் சமையற் கலையில் சிறந்து விளங்குவார் இக் காலத்து எத்தனையோ பேர் இருக்கின்றனர். ஆனால் சமையலில் உருசி மாத்திரமே கவனிக்கத் தக்கதா? உணவை மாற்றி யமைப்பதனால் மனிதன் இயல்பை மாற்றி யமைக்க முடியும்; மனிதன் நோயைப் போக்க முடியும். எனில், சமையற் கலையினும் விஞ்சியதாய் மனிதன் வாழ்வைப் பாதிக்கும் வேறு கலை இல்லை எனலாம். அறு சுவையின் குணங் குற்றங்களை உணர்ந்து, ஆளுக் கேற்றபடி சமைத்துப் போட வல்லவன் இருந்தால் அவன் மருத்துவன். அவன் இடும் உணவு மருந்து. சமையற் கலையே மருத்துவக் கலையாக மாறுகின்றது. அப்போது உணவினும் வேறாக மருந்து வேண்டுவ தின்று. இற்றைக்கு ஐம்பது ஆண்டுகட்கு முன் இருந்த பாட்டிமார்களிற் பலர், யார் உடம்பிற்கு எந்தப் பதார்த்தம் நன்மை செய்யும், எந்தப் பதார்த்தம் தீமை செய்யும் என்று சொல்லக் கூடியவராய் இருந்தனர். அத் தகைய அறிவு உடையவர்களாக ஆக விரும்புவார்க்கு இந் நூல் உதவியாய் இருக்கும்.

திரு. மாக் பட்டன் எழுதிய உணவு நூல், கூனூர் உணவு ஆராய்ச்சி நிலையத்து உணவு நூல் முதலிய ஆங்கில நூல்களைப் படித்திருக்கின்றேன். அவை, எந்த உணவில் என்ன சத்து (இரும்பு, சுண்ணும்பு, கொழுப்பு, புரதம், மாச்சத்து முதலியவை), எந்த அளவில் அமைந்திருக்கிறது என்று விளக்கமாகக் கூறுகின்றன. உணவைத் தெரிந்து கொள்ளும் வகையில் அவை பெரிதும் உபகாரமாம். ஆனால் யார் உடலுக்கு எது வேண்டும் என்பதை அந்நூல்களைப் படித்து அறிந்துகொள்ள முடியாது. சொல்லும் வைத்தியர்களும் அரியர். வேறு புத்தகங்களும் இல்லை. ஒருவனுக்கு ஏதாவது பலமான நோய் வந்தபோது அவன் உடலில் என்ன சத்துக் குறைந்துளது என்று கூறும் வைத்தியர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களும் பெரும்பாலும் அச்சத்து நிரம்புதற்காக ஒரு மருந்தைக் கொள்ளுமாறு கூறுகின்றவர்களாக இருப்ப தன்றி உணவில் இன்ன மாறுதல் செய்யுங்கள் போதும் என்று கூறுவ தில்லை. ஒருவன் ஒரு நோயும் இல்லாதவனுக இருக்கும் போது, அவன் உடலில் என்ன சத்துக் குறைவாக இருக்கிறது, என்ன சத்து மிகுந்திருக்கிறது என்று அறிந்து, அதற்காக எவ் வுணவுகளைக் கொள்ளவேண்டும், எவ் வுணவுகளைத் தள்ள வேண்டும் என்று கூறும் வைத்தியராவது நூலாவது இருப்பதாகத் தெரிய வில்லை. உணவு மருத்துவம் என்னும் இந் நூல், நோய் இல்லாத ஒருவன் உடலில் என்ன சத்து மிகுந் திருக்கிறது, என்ன சத்துக் குறைந் திருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ள வழி வகுத் திருக்கின்றது. அதற்காக எவற்றை உண்ணவேண்டும், எவற்றை உண்ணலாகாது என்றும் தெரிவிக்கிறது. அதனால் இது வரை வெளிவந்துள்ள உணவு ஆராய்ச்சி நூல்களில் இது சிறந்தது என்பது திண்ணம்.

நான் எங்கள் பாடசாலை வடநாட்டுப் பிரயாணத்தில் (North India Cultural Tour, 1930) வடக்கே சென்றிருந்த

போது, சில உணவு விடுதிகளில் சப்பாத்தி உணவு கொண்டதிலிருந்து, என் உடலுக்கு அரிசியை விட கோதுமை நல்லது என்று தெரிந்துகொண்டு அனுசரித்து வருகிறேன். டாக்டர் ஜிவா அவர்கள் தொடர்பினுல் நாடி பார்க்கத் தெரிந்து கொண்ட அறிவினுலும் என் உடலுக்குக் கோதுமை வேண்டியதுதான் என்னும் கருத்து வன்மை பெற்றது. மேலும், நாடி பார்த்தலினுல், என் உடல் நிலை நீரிழிவு நோய் அடையக் கூடிய வகையில் மாறுதல் அடைந்துகொண்டு வருகிறது என்பதையும் இருபத்தைந்து ஆண்டுகட்கு முன்பே தெரிந்து கொண்டேன். ஆனுல், இப்போதும் என் சிறுநீரில் வைத்தியர் கண்டு பிடிக்கும் வகையில் ஒரு சத வீதம் கூடச் சர்க்கரை இல்லை என்பதும் அறிவேன். இவ்வாறு ஒரு நோயும் இல்லாத போது ஒருவன் உடல் எந்த நோய் வருதற் குரிய மாறுதல் அடைந்துகொண் டிருக்கிறது என்று அறிவதும், அதைத் தடுக்க உணவில் என்ன மாறுதல் செய்வது நல்லது என்று தெரிந்துகொண்டு அனுசரிப்பதும் நன்மை தானே ! இவ் வறிவைப் பெறுவதற்கு இந்நூல் உதவியாக இருக்கும்.

வந்திருக்கிற ஒரு நோய்க்கு மருந்தாக, அல்லது இனி வரும் ஒரு நோயைத் தடுப்பதற்காக, உண்ணத் தகுந்த ஒரு உணவுப் பொருளைத் தெரிந்துகொண்டு தினம் உண்டு வருவது எவ்வளவு நன்மை! எவ்வளவு இலாபம்! என்பது அனுசரிப்பவர்க்கே தெரியும்.

உதாரணம் : சுமார் 35 ஆண்டுகட்கு முன், சிந்தாதிரிப் பேட்டையில், நான் வேதாந்த பாடங் கேட்ட இடமாகிய பாடசாலையில், ஒரு சாமியார் வந்து மூன்று நாள் தங்கியிருந்தார். அவர் மூலிகை வைத்தியர். பல மூலிகைகளைத் தனித்தனி நிழலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து, தனித் தனிப் பானையில் போட்டு வைத்திருப்பார். நோயாளிக்கு வேண்டிய ஒரு பிடி மூலிகைத் தூளைக் கொடுத்து, இதை இவ்வாறு சாப்பிடு என்று சொல்லி அனுப்புவார். அவர் வந்து

போன பிறகு எனக்குச் செய்தி தெரிந்து, அவரைச் சந்திக்க வில்லையே என்று மிக வருந்தினேன். என் நண்பர் திரு. கந்தசாமி ஆசாரியவர்கள், "அவர் முக்கியமாக வைத்தி ருந்த பெரிய பானை மூலிகை எனக்குத் தெரியும். நோயாளி களில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றெட்டு பேருக்கு அந்த மூலிகையைத்தான் கொடுத்தார். சென்னையில் மலச் சிக்கல் இல்லாதார் யார்? அம் மூலிகை மலச் சிக்கலை நீக்குவதாயும், குடலுக்குப் பலந் தருவதாயும் அமைந் திருந்தது. எல்லார்க் கும் நன்மை செய்தது. அது அகத்திக் கீரை" என்று கூறி னார். நான் உடனே ஒரு அணவுக்கு அகத்திக் கீரை வாங்கி நிழலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து வைத்துவிட்டேன். அப் போது நான் அடையாறு பிரம்மஞான சங்கத்து வசந்தா பிரஸ்ஸில் வேலை செய்துகொண் டிருந்தேன். அங்கு வேலை செய்யும் மெஷீன் மான் (அச்சு எந்திரம் செலுத்துபவர்), பல ஆண்டுகளாகக் குலை நோயால் வருந்துபவர். அவர் என்னிடம் கூறி வருந்தினார். நான், "நான் ஒரு மருந்து கொடுக்கிறேன். மூன்று நாள் சாப்பிடும். அதில் சிறிது குணம் தெரிந்தாலும் போதும். உமக்கு ஆயுள் வரை இந்த நோய் வராதபடி செய்கிறேன்" என்றேன். அவர் ஆவ லோடு ஒப்புக் கொண்டார். மறுநாள் நான்கு பிடி கீரைத் தூள் கொடுத்து, "இது ஆறு வேளைக்கு. காலை, மாலை மூன்று நாளைக்கு. மோரிலாவது, நீராகாரத்திலாவது, வெந் நீரிலாவது கலந்து உட்கொள்ளுங்கள். மூன்று நாளைக்குப் பிறகு தெரிவியுங்கள்" என்றேன். அவர் மறுநாளே, "குணம் இருக்கிறது" என்று சொன்னார். மூன்று நாளில் முழு குணம் தெரிந்தது. "நான் கொடுத்த மூலிகையைத் தெரிவிக்கிறேன். அதைத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு வருஷம் தினந்தோறும் சாப்பிடுவீரா?" என்று கேட்டு, அவரிடம் உறுதி பெற்றுக்கொண்டு, கீரையின் பெயரும், தூள் செய்யும் முறையும், சாப்பிடும் முறையும், அளவும் கூறினேன். பிறகு அவருக்கு அந்த நோய் வரவே யில்லை.

இவ்வாறு மகத்தான நோய்களை யெல்லாம் உணவு மருத்துவத்தில் போக்கிவிட முடியும் என்பதை நினைத்துப் பாருங்கள். இந் நூலின் பெருமை தெரியும்.

இந் நூலில் காணப்படும் அறிவை நான் பெறுதற்குக் காரணராக இருந்த சித்தர் டாக்டர் ஜீவா அவர்கள் சரண கமலங்கட்கு எனது வணக்கம். (நான் இவரை 1925 ஆம் ஆண்டு சென்னையில் சந்தித்துப் பழகினேன்.) இந் நூலை எழுதுமாறும் வெளியிடுமாறும் தூண்டிய என் அன்பர்களுக்கு எனது நன்றி. இந் நூலை நான் எழுதிக்கொண்டு வரும்போது, அச்சிடுவதற் குரிய முறையில் திருத்தமாக (fair copy) எழுதிக்கொண்டே வந்து உதவிய என் மகள் சௌ. ருக்குமணிக்கு என் வாழ்த்து. நாடகப் பேராசிரியர் ராவ்பகதூர் பம்மல் சம்பந்த முதலியாரவர்கள் எண்பத்தைந்து ஆண்டு நிறைகின்றவர்கள்; நீதிபதியாய் இருந்து ஓய்வுபெற் றுள்ளவர்கள்; தமிழ் மக்களின் பெருமதிப்பிற் குரியவர்கள். அவர்கள் எனது வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி, இந்நூலுக்கு முகவுரை வழங்கினார்கள். நண்பர், சென்னை, பச்சையப்பன் கல்லூரித் தமிழ்ப் பேராசிரியர், டாக்டர் மு. வரதராசன் எம்.ஏ., எம்.ஓ.எல்., பிஎச்.டி., அவர்கள், எனது வேண்டுகோளுக் கிணங்கி மதிப்புரை வழங்கினார்கள். இவ் விருவருக்கும் எனது வணக்கம்.

இந் நூல் தமிழகத்துக்குப் புதிய சிறந்த கருத்தைத் தரும் பெருமை யுடையதென்று அறிந்து, இதனை வெளியிடும் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்ட பாரி நிலையத்துக்கும், நூலைச் சிறந்த முறையில் அச்சியற்றித் தந்த சாந்தி அச்சகத்துக்கும் என் நன்றி. தமிழகம் பயன் பெறுவதாக.

சென்னை
பிப்ருவரி, 1957

அன்பன்,
ச. கந்தசாமி முதலியார்.

நாடகப் பேராசிரியர், ராவ் பகதூர்

ப. சம்பந்த முதலியார், பி. ஏ., பி. எல்., அவர்கள்

முகவுரை

உலகில் மனிதனுகப் பிறந்த ஒவ்வொருவனும் தான் நெடு நாள் தேக ஆரோக்கியத்துடன் ஜீவித்திருக்க வேண்டும் என்று கோருவது சகஜம். நாம் ஜீவித்திருப்பதற்கு இன்றியமையாதது உணவு. அவ் வுணவை எப்படி உண்பது, எக் காலத்தில் உண்பது, தன் உடலுக்கு ஒவ்வாமையால் நீக்கத்தக்க உணவுகள் எவை, தன் உடலுக்குத் தேவையாய் இருப்பதால் அவசியம் கொள்ளத்தக்க உணவுகள் எவை என்பவற்றை ஒருவன் தகுந்தவாறு அறிந்து அனுசரித்து வந்தால், அவன் நெடுநாள் சுகமாய் வாழக் கூடும். அன்றியும் அகாலத்தில் உண்பது, அளவுக்கு மேல் உண்பது, தன் உடலுக்குத் தகாத பொருளை உண்பது முதலிய பழக்கங்களை ஒருவன் மேற்கொண்டால், அதனுல் அவனுக்கு வியாதிகள் உண்டாகும். இந்த உண்மையை எல்லாத் தேசத்து வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்கிருர்கள்.

எனது நண்பராகிய இந் நூலாசிரியர், தமது குருவாகிய டாக்டர் ஜீவா என்பவரிட மிருந்து கற்றதையும், ஆயுர்வேத நூல்கள், சித்த வைத்திய நூல்கள், அலோபதிக் என்னும் ஆங்கில வைத்திய நூல்கள், ஜர்மன் இயற்கை வைத்தியராகிய டாக்டர் கூன் எழுதிய நூல்கள் முதலியவற்றில் உள்ள பல உண்மைகளை ஐயந் திரி பறக் கற்று, அவைகளைத் தொகுத்து எல்லோரும் அறிதற் குரிய எளிய நடையில் இந் நூலை எழுதி யிருக்கின்ருர். நாம் உண்ணும் சாதாரண உணவில் உள்ள ஆறு சுவையில்

மருத்துவம் அடங்கி யிருக்கிறது என்ற உண்மையை நன்ருக விளக்கி எழுதி யிருக்கிருர். இதில் முக்கிய மாகப் போற்றத்தக்க விஷயம் ஒன்று என்ன வென்ருல், ஆசிரியர் தாம் கூறும் ஒவ்வொரு மருத்துவ முறைக்கும் அதனுல் பயனடைந்தோர் ஊரையும் பேரையும் ஸ்பஷ்ட மாக எழுதியிருக்கிருர்.

நானும் நீண்ட ஆயுளும் தேக ஆரோக்கியமும் என்று ஒரு சிறு நூல் எழுதி யிருக்கிறேன். ஆயினும், இந் நூலாசிரி யர் இந் நூலை எனக்குப் படித்துக் காட்டியபிறகு, நான் பல புதிய உண்மைகளை அறிந்து பயன் பெற்றேன் என்று கூற வேண்டும். தான் பெற்ற உண்மையை உலகத்தவர்க் குப் பகிர்ந்து கொடுக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு மனித னுடைய கடமையு மாகும். அதற்காகவே இம் முகவுரையை எழுதலானேன்.

ஓர் எச்சரிகை : இந் நூலைப் படிப்பவர் நோய் வந்தால் வைத்தியர் உதவியை நாட வேண்டிய தில்லை என்பது இந் நூலாசிரியர் கருத் தன்று. இந் நூலில் கண்ட முறைகளை அனுசரித்தால் பல வியாதிகளை வராமல் தடுக்க முடியும்; இம் முறைகளை ஆரம்பத்தில் அனுசரிப்பதனுல் பல வியாதி களைப் போக்க முடியும் அல்லது வியாதி முற்ருமல் தடுக்க முடியும் என்பதே ஆசிரியர் கருத்து.

இதை வாசிக்கும் எனது நண்பர்க ளெல்லாம் இதில் காட்டியுள்ள நல்வழிகளை யெல்லாம் அனுசரித்துத் தேக ஆரோக்கியத்துடன் நெடுநாள் வாழ வேண்டுமென்று எல் லாம் வல்ல ஈசனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

சென்னை }
16—2—1957 }

ப. சம்பந்தம்.

சென்னை, பச்சையப்பன் கல்லூரித் தமிழ்ப் பேராசிரியர்
டாக்டர் மு. வரதராசன்
எம். ஏ., எம். ஓ. எல்., பிஎச். டி., அவர்கள்

மதிப்புரை

நோய் நாடி நோய் முதல் நாடவேண்டும் என்று திருவள்ளுவர் கூறியுள்ளார். இக் காலத்தில் நோய் நாடும் முறை நன்கு வளர்ந் துள்ளது. நோய் முதல் நாடும் முறை போதிய அளவிற்கு வளர வில்லை.

உடம்பிற்கு என்னென்ன சத்துப் பொருள்களும் சுவைப் பொருள்களும் தேவை என்பதைத் தக்கவாறு தெளியாமல் இருக்கிறோம். இவை எந்த எந்த அளவிற்குத் தேவை என்பதையும் அறியும் ஆற்றல் இல்லாமல் திகைக்கிறோம். இந்தக் குறைக்கு அடிப்படைக் காரணம், நம் நாக்கு இயற்கை யுணர்வை இழந்துவிட்டதே ஆகும். முயலும் ஆடும் மற்ற உயிர்களும் இன்ன இன்ன உணவு இன்ன இன்ன அளவு தேவை என்று அறிந்தவை போல் தேர்ந்து உண்கின்றன. அவற்றின் நாக்கு உணவின் தன்மையையும் அளவையும் அளந்து தடுத்தாட்கொள்ளும் இயற்கை யுணர்வோடு உள்ளது. சமைத் துண்ணக் கற்ற நாள் முதலாக மனிதரின் நாக்கிற்கு இந்த உணர்வு குறைந்து வரத் தொடங்கிவிட்டது. நீர் தவிர மற்றக் குடி வகைகளைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கியதும், அந்த உணர்வு அடியோடு நீங்கிவிட்டது. ஆகையால் செயற்கைச் சுவையில் பழகிவிட்ட நாக்கு, சுவையான பொருளை அளவு மீறி வயிற்றுக்குள் தள்ளிவிடுகிறது. வாயில் காவலன் இவ்வாறு உணர்வை இழந்து யாறினமையால், வாழ்மனை யாகிய

குடலின் ஒழுங்கு கெட்டது. குடலே நோய்களின் பிறப்பிடம் என்பது லூயி கூன் முதலான இயற்கை மருத்துவர் பலருடைய கருத்து மாகும்.

இவ்வாறு நாவிலும் குடலிலும் விளைந்த கேடுகள் நாடி நரம்புகளில் விளைய வில்லை. நாடி நரம்புகள் இன்னும் உடல் நிலையையும் உண்ட உணவின் விளைவையும் உள்ளவாறு அறிவிக்கும் தன்மையோடு உள்ளன. நம் நாட்டின் பழைய மருத்துவ முறையால், இவ் வகையில் முன்னோர் பலகாலும் அனுபவத்தால் ஆராய்ந்து தெளிந்த அறிவு விளங்குகின்றது. வலக் கையின் மூன்று நாடித் துடிப்புக்களால் மூவகைச் சுவையும், இடக் கையின் மூன்று நாடித் துடிப்புக்களால் மற்ற மூவகைச் சுவையும், ஆக அறு சுவையையும் பற்றி அறியும் முறை தொன்றுதொட்டு வந்துள்ளது. ஒருவனுடைய கையின் நாடித் துடிப்பைக் கொண்டே அவன் நேற்றும் இன்றும் இன்ன சுவையுள்ள உணவை மிகுதியாக உண்டான் என்று அறிய உதவும் அரிய கலை இது. இந்தக் கலையின் தெளிவுகொண்டு, உடலுக்குத் தேவையான உணவு இன்னது என்று ஆராய்ந்தறிந்து, தேவைக்கு ஏற்றவாறு அளவோடு உண்டு, உடல் நலத்தைக் காத்துக் கொள்ள முடியும். ‘அற்றால் அளவறிந்து உண்க’ என்று திருவள்ளுவர் கூறிய ‘அளவு’ இந்த அளவே ஆகும். ‘மாறல்ல துய்க்க’ என்று அவர் குறித்ததும் இந்த மருத்துவ நெறியே ஆகும்.

இம் முறை தொன்றுதொட்டு வந்துள்ளது ஆயினும், நூல் வடிவாக அன்றிச் சான்றோர் செவி வாயிலாகவே வழி வழியாக இருந்துவந் துள்ளது. பழைய மருத்துவ நூல்களில் ஆங்கொன்றும் ஈங்கொன்றுமாக ஒரு சில குறிப்புக்கள் கிடைக்கின்றன என்பர். ஆயினும் அந்தக் குறிப்புக்களை ஒருங்கே இயைத்துக் கருதி உணர்வார் இல்லை. சான்றோர் வாய்க் கேட்ட மறைபொருள்களையும் சிதறிய நூற் குறிப்புக்களையும் சேர்த்து ஆய்ந்துணர வல்லவர்க்கே

உண்மை விளங்கும் நிலையில் உள்ளது இந்தக் கலை. இத் தகைய அரிய கலை, இந் நூற்றுண்டின் ஆரவாரப் போக் கால் மறைந்திடா வண்ணம் காக்கப்பட்டது வியக்கத் தக்க தாகும். தமிழ் நாட்டில் டாக்டர் ஜீவா என்று ஒருவர் தோன்றி மருத்துவத் தொண்டு செய்ய நேர்ந்ததும், தமி ழறிஞர் திரு. ச. கந்தசாமி முதலியார் அவரை அணுகிக் கேட்டறிய நேர்ந்ததும் இந்தக் கலையை வாழ்விப்பதற் காகவே அமைந்தன போலும்!

ஆய்ந் துணரும் பொறுமையும் தெளிவும் உடை யார்க்கே பயன்படும் நூல் இது. இத் தகைய நூலை எளிய நடையில் சுவை மிகு வகையில் இயற்றிய இதன் ஆசிரிய ரின் அருந் தொண்டு வெல்க.

சென்னை
20—2—57

மு. வரதராசன்

பிழைத் திருத்தம்

பக்கம்	வரி	பிழை	திருத்தம்
156	26	கல்லீரலில்	மண்ணீரலில்

1. டாக்டர் ஜீவா

டாக்டர் ஜீவா நான் கண்ட அரிய மனிதர்களில் ஒருவர். என் வாழ்க்கையில் நான் அவரைச் சந்திக்க நேர்ந்து, பெற்ற அறிவுக்காக மிக மிக மகிழ்கின்றேன். எம் ஆசிரியர் திரு கோ. வடிவேலுச் செட்டியா ரவர்களுடைய ஆப்த நண்பரும், கோமளேசுவரன் பேட்டையில் வசித்தவரும் ஆகிய திரு. மங்கலம் சண்முக முதலியார் அவர்கள் வீட்டில் அவர் அடிக்கடி வந்து தங்குவார். நீண்ட ஒரே மல் துணியை இடுப்பில் சுற்றிக் கட்டி, கழுத்திலும் போட்டுக்கொள்வார். அவரோடு நெருங்கிப் பழகுபவர் அவரை வைத்தியர் என்று சொல்லமாட்டார்கள்; சித்தர் என்றே வழங்குவர். ஞான நூல்கள் ஆத்மாவை அறிந்தவனைச் சித்தன் என்று கூறும் மக்கள், தம் போன்றவர்களால் செய்தற் கரிய செயல்களைச் செய்பவரைச் சித்தர் என்று கூறுவர். திருவிளையாடற் புராணத்தில், எல்லாம் வல்ல சித்த ரான படலம், கல்லானைக்குக் கரும்பு அருத்திய படலம் ஆகிய இரு படலத்

தாலும், தாயுமானவர் பாடலில் சித்தர் கணம் என்னும் தலைப்பில் வரும் பத்துப் பாடல்களாலும் செயற் கருஞ் செயல் செய்ய வல்லவர் சித்தர் என்னும் பொருள் பொருத்த மானது என்று பெறப்படுகின்றது.

ஜீவா இரச வாதம் வல்லவர்; மற்ற உலோகங்களை வெள்ளியாக ஆக்குவார்; பொன்னாகவும் செய்வார்; ஆங்கில வைத்தியத்தில் பட்டம் பெற்றுச் சேனைகளுக்கு வைத்திய ராய் உலகம் சுற்றியவர்; ஆங்கில வைத்தியமே யன்றிச் சித்த வைத்தியம் முதலிய பல்வேறு வைத்தியங்களிலும் வல்லவர்; நடந்து செல்கின்ற ஒருவனைப் பார்த்து, அவன் போய்க்கொண் டிருக்க, தம்மிடம் பேசுபவர்களிடம் அவன் இன்னின்ன நோய் உடையவன்; இன்ன காரணத்தால்; என்று சொல்லுவார்; பொதுஅறிவு மிக்கவர்; உலாந்தா வீரம் (மிகக் கொடிய மருந்து) ஒரு பலம் சாப்பிடுவார். அதற்குப் பிறகு அவரைப் பார்த்தால் உருத்திரன்போல் இருப்பார்.

அவர் ஒரு வைத்திய நூலாவது மருந்தாவது கையில் வைத்துக்கொண் டிருப்ப தில்லை. அவர் சொல்லுவ தெல் லாம் வைத்தியம். சில சரக்குகளின் பெயரைச் சொல்லி, "இவற்றைக் கஷாயம் போட்டு ஆறு மாதம் சாப்பிடு" என்று ஒருவனுக்குச் சொல்லுவார். எந்த உலோகத்தையும் மூலிகையோடு சேர்த்துப் புடம் வைத்து அரைமணி நேரத் தில் பஸ்மம் செய்து தருவார். நாக்கை அடக்க வல்லவர்க்கு இந்தப் பொருள்களை நீக்கி, இந்தப் பொருள்களை உண் ணுங்கள் என்று சொல்லி அனுப்புவார். **உணவை மாற்றி அமைத்துக்கொண்டால் தீராத நோய் இல்லை** என்பது அவர் கண் டறிந்த உண்மை. அவரிடத்தில், தெரிந்த சிலரே வைத்தி யம் செய்துகொள்ள வருவர். அவர் அவர்களிடம் அடிக்கடி போய்ப் பொருள் கேட்டுத் தொந்தரவு கொடுப்பார்; ஏழை யாய் இருந்தால், இரண்டு ரூபாய் ஐந்து ரூபாய் கேட்பார்; பணக்காரராய் இருந்தால், இருநூறு ஐந்நூறு கேட்பார்.

"இப்படித் தொந்தரவு செய்யலாமா?" என்று ஒரு நாள் நான் கேட்டேன். "என்னைத் தொந்தரவு செய்கிறவர்களை நான் தொந்தரவு செய்கிறேன். என்னிடம் வராதவர்களை நான் போய்க் கேட்ப தில்லை" என்ருர். "உங்களுக்குத் தான் இரச வாதம் தெரியுமே. வேண்டிய அளவு பொன் செய்துகொள்ளுங்களேன்." என்றேன். "ஆ! அது செயற்கைப் பொன். அது பொன் அன்று. அரசாங்கத்தினர் ஜெயிலில் அடைத்து விடுவர். அப் பொன்ஞல் வேண்டும் அளவு நகை முதலியன செய்து போட்டுக்கொள்ளலாம். பொன் பொன்ஞகவே இருக்கும். பொன்னின் எடை அதற்கு வராது. எந்த உலோகம் பொன் ஞகச் செய்யப் பட்டதோ அந்த உலோகத்தின் எடைதான் அதற்கு இருக்கும். உலோகங்களைச் செயற்கைப் பொன்ஞக்குவது—இரசவாதம்—அரிய வித்தை. சென்னையில் நான் ஒருவன் செய்வேன். இன்னெருவர் செய்பவர் இருக்கிருர். ஆனல் அது செயற்கைப் பொன் என்பதை எந்தத் தட்டானும் ஒரு நிமிஷத்தில் நிரூபித்துவிடுவான். "வாதிகள் கூட்டம் வங்கத்தைக் கண்டால் ஓட்டம்." அந்தச் செயற்கைப் பொன்—இரச வாதப் பொன்—வங்கத்தோடு சேர்த்துக் காய்ச்சினல் பழைய உலோகமாக மாறிவிடும். இரச வாதப் பொன்னைப் பொன் என்று விற்பவன் ஜெயிலில் இருப்பது தகுதியே" என்ருர்.

எந்த விஷயத்தையாவது பிறர் பேசும் போது, அவர் ஒன்றும் தெரியாதவர் போலக் கேட்டுக்கொண் டிருப்பார். அதுபற்றி அவர் பேச ஆரம்பித்தால், மற்ற எல்லோரும் வா யடைத்து அவர் சொல்வதை வியப்போடு கேட்டுக் கொண் டிருப்பர். இவ்வாறு அவர் பேச முடியாத பொருள் ஒன்று மில்லை. பூகோளம், ககோளம், சரித்திரம், உலகத்தில் மற்றவர் காணுத அரிய இடங்கள், மந்திரம், வசியம் முதலிய எது பற்றியும் அவர் பேசுவார். சித்தர்கள் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் உலாவிக்கொண் டிருப்பதாகவும்,

தாம் அவர்களில் சிலரைக் கண்டு பேசியதாவும், அவர்கள் மனிதர் எவரும் அறியாத பாஷை பேசுவார்கள் என்றும், அப் பாஷையைத் தாமும் உணர்ந்துளார் என்றும் பேசுவார். பல முறை அவர் பேசும் போது வியப்பில் ஆழ்ந்து கேட்டுக்கொண் டிருந்தவர்களில் நானும் ஒருவன்.

அவர் மங்கலம் சண்முக முதலியாரோடு வைத்தியம் பற்றிப் பேசிக்கொண் டிருக்கும் போது எனக்கு வேடிக்கையாய் இருந்தது. நாடி பார்க்கும் வைத்தியர்கள், ஒரு நோயாளியின் நாடியைப் பார்த்து, "வாதம் அதிகம், பித்தம் குறைவு" என்பது போன்று பேசுவர். இவர், ஒருவர் கை பிடித்து நாடி பார்த்து விட்டு, "புளிப்பு அதிகம்; காரம் கசப்பு இல்லை; காரம் அடியோடு இல்லை. (நோயாளியைப் பார்த்து) ஏம்பா! நீ கொல்லைக்குப் போறதே இல்லையோ? (முதலியாரைப் பார்த்து) இவர் கையை நீங்கள் பாருங்கள், சார்." என்று இப்படிப் பேசுவார். நான் ஒரு சமயம் முதலியாரைப் பார்த்து, "அது என்ன?" என்று கேட்டேன். அவர், "அது அறு சுவை வைத்தியம்; ஆறுதார வைத்தியம்" என்று கூறினர்.

ஒரு நாள் கோமளேசுவரன் பேட்டை வாராவதியி (Harris Bridge) லிருந்து மேற்கே செல்லும் சாலையில் அவரும் நானும் சென்றுகொண் டிருந்தோம். அவர், "ஆறுதாரமும் கடந்தால் அப்பால் ஓர் செயலும் இல்லை" என்று பாடினர். சில வினுடிகள் சும்மா இருந்தார். மறுபடி அவர் பேச ஆரம்பித்து, "ஆறுதாரம்—மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞா என்பவை ஆறுதாரங்கள் என்று நினைக்கின்றீர்களோ? அன்று. துவர்ப்பு, உப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, காரம்—இவைதான் ஆறுதாரம். உடலில் இரத்தம், எலும்பு, தசை, கொழுப்பு, நரம்பு, உமிழ் நீர், மூளை என்று ஏழு தாதுக்கள் இருக்கின்றன. இவ் ஏழு தாதுக்களால் கட்டப்பட் டிருத்தலின்—யாக்கப்பட் டிருத்தலின்—உடலுக்கு

யாக்கை என்று பெயர். ஏழு தாதுக்களில் ஆறு தாதுக்கள் உடலில் வேண்டிய அளவு இருந்தால் மூளை என்னும் ஏழாவது தாது சரியாகவே இருக்கும். மூளைக்கு என்று தனியாக ஒன்றும் செய்ய வேண்டா. ஆறு தாதுக்களில் இரத்தத்தை உண்டாக்கத் துவர்ப்பும், எலும்பை வளர்க்க உப்பும், தசையை வளர்க்க இனிப்பும், கொழுப்பைத் தரப் புளிப்பும், நரம்பைப் பலப்படுத்தக் கசப்பும், உமிழ் நீரைச் சுரப்பிக்கக் காரமும் என ஆறு சுவைகள் உணவில் உள்ளன. அந்தந்தச் சுவை யுணவை உண்டு அந்தந்தத் தாதுவை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். உடலில் ஆறு தாதுக் கள் உள, அவற்றை வளர்க்க உணவில் ஆறு சுவைகள் உள. மருத்துவனிடம் உள்ள மருந்தும் இந்த ஆறு சுவை யில் அடங்கும். அடுக்களையில் ஐந்தறைப் பெட்டியில் உள்ளது தான் மருத்துவன் மருந்துப் பெட்டியிலும் இருக் கிறது. உலகத்துப் பொருள்கள் எல்லாம் இந்த ஆறில் அடங்கும். செயல்கள் எல்லாம் இந்த ஆறில் அடங்கும். உணவு மருந்தாம். மருந்து உணவாம். ஆறு வகையாக அனைத்தையும் பகுத் துணர வல்லவன் சித்தன்; சிறந்த வைத்தியன். எல்லாவற்றையும் ஆறில் அடக்கி அறிவது அரிது. நான் அறிந் திருக்கின்றேன். இது நூல்களில் இல்லை; நான் சொல்லும் அளவு விளக்கமாக இல்லை. வைத்திய நூல்களை ஆராய்ந்து கடைந் தெடுத்த உண்மை தான் என் அறிவு......" என்று சொன் மாரி பொழிந்தார்.

சில நாட்களுக்குப் பின், மூர் மார்க்கட்டில், பழைய புத்தகங்கள் வாங்கு மிடத்தில், ஜீவாஜீவ குண விளக்கம் என்னும் ஒரு புத்தகத்தை இரண்டணு கொடுத்து வாங்கி னேன். அது உணவுப் பொருள் முதலியவற்றின் குணங் களைக் கூறுவது. அதில் கடைசிப் பக்கத்தில் :

துவர்ப்பு புளிப்பு	—	வாதம்
உப்பு கசப்பு	—	பித்தம்
இனிப்பு கார்ப்பு	—	சிலேட்டுமம்

என்ற விஷயம் காணப்பட்டது. அதை அவர்க்குக் கொண்டுபோய்க் காண்பித்து, "தாங்கள் சொல்வதில் இவ்வளவு இந்த நூலில் இருக்கிறது" என்று கூறினேன். அவர், "அவ் வளவு இருந்து என்ன பயன்? ஒருவன் கையில் வாதம் அதிகமாய் இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவனைத் துவர்ப்பு சாப்பிட வேண்டாம் என்போமா? புளிப்பு சாப்பிட வேண்டாம் என்போமா? இரண்டும் சாப்பிட வேண்டாம் என்போமா? ஆருகப் பிரித்து அறியாவிட்டால் பயன் இன்றே. வலக் கையில் வாதம் அதிகமாய்க் காணப்படின் துவர்ப்பு அதிகம் என்றும், இடக் கையில் வாதம் அதிகம் காணப்படின் புளிப்பு அதிகம் என்றும், நான் கூறுகிற முறையில் அறிந்தால், முறையே 'துவர்ப்பு சாப்பிட வேண்டாம்', 'புளிப்பு சாப்பிட வேண்டாம்' என்று ஏதாவது ஒன்றை நியமிக்கலாம். மேலும் நம் அறிவின்படி துவர்ப்பும் புளிப்பும் ஒன்றற்கொன்று பகைச் சுவை யன்றோ? வாழைப் பூவும் அத்திக்காயும் சமைக்கும்போது அவற்றின் துவர்ப்பை அடக்கச் சமையல் செய்யும் பெண்டிர் புளி கரைத்துச் சேர்க்கிறார் பாருங்கள்! அப்படியே உப்பும் கசப்பும் ஒன்றற்கொன்று பகை; இனிப்பும் காரமும் ஒன்றற்கொன்று பகை. ஆகவே நீங்கள் கொண்டுவந்த நூல் ஆருகப் பிரிக்காமல் மூன்ருகப் பிரித்தது கவைக்குதவாது. மேலும் வைத்தியர்கள் ஆண்களுக்கு வலக் கையையும் பெண்களுக்கு இடக் கையையும் மாத்திரம் பிடித்து நாடி பார்க்கிறார்களே! சிவபெருமானுடைய அர்த்த நாரீசுவர வடிவத்தில் வலப் பக்கம் ஆண் உருவம்; இடப் பக்கம் பெண் உருவம். அவ் வகையில் ஆண்களுக்கு வலக்கை முக்கியம்; பெண்களுக்கு இடக்கை முக்கியம். எனினும், ஆண் உடலிலும் இடப் பக்கத்தில் பெண் தத்துவம் இருக்கிறது. பெண் உடலிலும் வலப் பக்கம் ஆண் தத்துவம் இருக்கிறது. நாடி பார்ப்பதற்கு இரண்டு கையையும்

பார்ப்பது நன்று. ஒரு கையில் நாடி பார்த்து வாத பித்த சிலேட்டுமங்களை அறியலாம். ஆனால் எந்தத் தாது குறைந்திருக்கிறது, எது அதிகரித்திருக்கிறது என்று அறிய இரண்டு கைகளையும் அவசியம் பார்க்க வேண்டும்......" என்று பேசிக்கொண்டே போனார்.

மற்றொரு நாள், "ஏம்பா! இதெல்லாம் தெரிந்துகொள்கிறாயே. நீ அனுசரிக்கப் போகிறாயா? யாருக்காவது வைத்தியம் செய்யப் போகிறாயா? சாக்கிரதை! நீ அனுசரிக்கலாம். உன்னுடன் நெருங்கிப் பழகும் நண்பர்களுக்குச் சொல்லலாம். அவர்கள் அனுசரித்து நன்மை அடைவார்கள்; உன்னைப் போற்றுவார்கள். கண்டவர்களுக்கெல்லாம் சொன்னையோ உன்னைக் கேலி செய்து இகழ்வார்கள். தெரியுமா?" என்று எச்சரித்தார்.

ஒரு நாள் நாடி பார்த்தபோது என் பிரம்மசரியத்தைப் பாராட்டினார். "விந்துவைக் காப்பாற்றி யிருக்கிறீர்கள். ஆனால் யோக முயற்சி யில்லாதவன் இந்த முயற்சியில் வெற்றி காண முடியாது. மனத்தை அடக்காமல் விந்துவை அடக்கினால் நோய்தான் வரும்....நீங்கள் தினம் காலையில் நூறு மிளகு கொள்ளுங்கள்" என்றார். அறுசுவை வைத்தியத்தை நான் உறுதியாகக் கடைப்பிடிக்காமையால், இன்னும்—முப்பது வருஷங்களுக்குப் பிறகும்—எனக்கு மிளகு சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் இருக்கிறது.

இன்னும் அவரை நான் சந்தித்த நிகழ்ச்சிகளை எல்லாம் நினைத்து எழுத எனக்கு நினைவாற்றலும் இல்லை; நேரமும் இல்லை. நினைத்து எழுதினால் நூலும் பெருகும். அவரை நான் சந்தித்தனால் நான் பெற்ற அறிவை "உணவு மருத்துவம்" என்னும் நூலாகத் தருகின்றேன். நூலின் பெருமை அவருடையது; அவர்க்கு முன் இருந்த சித்தர்களுடையது. குற்றங் குறைகள் அவசியம் இருக்கும். அவை என்னுடையவை. "அறிஞர் குற்றம் நீக்கிக் குணம் கொள்க" என்று வேண்டுகின்றேன்.

ஆருதாரக்

1 ஆதாரம்	2 சுவை	3 தாது	4 நாடி
1.	துவர்ப்பு	இரத்தம்	வலம்—வாதம்
2.	உப்பு	எலும்பு	வலம்—பித்தம்
3.	இனிப்பு	தசை	வலம்—சிலேட்டுமம்
4.	புளிப்பு	கொழுப்பு	இடம்—வாதம்
5.	கசப்பு	நரம்பு	இடம்—பித்தம்
6.	காரம்	உமிழ் நீர்	இடம்—சிலேட்டுமம்

கண்ணாடி

5	6
அதிகமானால் வரும் நோய்	குறைந்தால் வரும் நோய்
கால் குடைச்சல், தூக்க மின்மை, திமிர் முதலியன.	உடல் வெளுத்தல், சோர்வு, காமாலை, கால் வீக்கம் முதலியன.
வாந்தி, பேதி, வாந்திபேதி, சுரம், அதி மூத்திரம் முதலியன.	பசி யின்மை, புளி யேப்பம், நெஞ் செரிவு, நடு மார்பு நோய், வயிற்று நோய் முதலியன.
ஸ்தூலம், கட்டிகள், இராச கட்டி, நீரிழிவு முதலியன.	நீர்ச் சுருக்கு, உடல் மெலிவு, முதலியன.
மலச் சிக்கல், சோம்பல், அதிக தூக்கம், குத்தல் நோய், சந்து வாதம், பாரிச வாயு முதலியன.	வாந்தி, தூக்கம் குறைதல், உடல் அமைதி கொள்ளாமை, சோர்வு, வயிறு கொட்டல், கிராணி முதலியன.
தூக்க மின்மை, அரிப்பு, சொறி சிரங்கு, குஷ்டம் முதலியன.	அசீரணம், சோம்பல், பலக் குறைவு, அபானன் மிகல், தலை நோய், உடல் நோய், சுரம் முதலியன.
நீர்ச் சுருக்கு, ஆசன எரிவு, மலங் கொட்டல், சீத பேதி முதலியன.	நா வறட்சி, மலச் சிக்கல், அசீரணம், அருசி, மந்த பேதி முதலியன.

2. ஆருதாரக் கண்ணுடி

இக் கண்ணுடியில் இருப்பது தான் இந் நூல் முழுவதினும் இருக்கிறது. இதன் விரிவுதான் உலகத்தின் பல பாகங்களிலும் பல மொழிகளிலும் எழுதப்பட்ட வைத்திய நூல்களும். ஆனுல், இப்படிப் பிரித்து எம் மொழியிலுள்ள எந்த வைத்திய நூலிலும் இன்று வரை எழுதப்படவில்லை. இன்று, தமிழ் மொழியில் என்னுல் எழுதப்படுகின்றது.

கண்ணுடியில் முதல் பத்தியில் ஆதாரங்களின் வரிசை எண் குறிக்கப்பட் டுள்ளன. இரண்டாம் பத்தியில் துவர்ப்பு, உப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, காரம் என்னும் ஆறு சுவைகளின் பெயர்கள் குறிக்கப்பட் டுள்ளன. மூன்ருவது பத்தியில் இரத்தம், எலும்பு, தசை, கொழுப்பு, நரம்பு, உமிழ்நீர் என்னும் ஆறு தாதுக்கள் குறிக்கப்பட் டுள்ளன. இதனுல் துவர்ப்பை உண்டால் இரத்தம் உண்டாகும்; உப்பை உண்டால் எலும்பு வளரும்; இனிப்பை உண்டால் தசை(மாம்சம்) மிகும்; புளிப்பை உண்டால்

கொழுப்பு வளரும்; கசப்பை உண்டால் நரம்புச் சக்தி மிகும்; காரத்தை உண்டால் உமிழ் நீர் சுரக்கும் என்று உணர்தல் வேண்டும். ஆறு தாதுக்களை வளர்க்கும் ஆறு சுவைகள் உணவுப் பொருள்களில் உள.

சில உணவுப் பொருள்களில் சுவை வெளிப்பட்டுத் தோன்றும்; சிலவற்றில் சுவை நாக்குக்கு வெளிப்பட்டுத் தோன்ருது. உதாரணம்: எலுமிச்சம் பழம், தயிர், புளியம் பழம் முதலியவற்றில் புளிப்பு வெளிப்பட்டுத் தோன்றும். வாழைப் பழம், உருளைக் கிழங்கு, அரிசிச் சோறு முதலியவற்றில் புளிப்பு நாக்குக்குத் தோன்ருது. ஆனுல் இவை புளிப்புத் தரும் உணவுகளே என்பதை இவை பக்குவமான பிறகு ஒரு நாள் வைத் திருந்தால் புளிப்பதால் அறிகின்ருேம். அரிசிச் சோறு, தண்ணீர் விட்டு வைத் திருந்தால் பழகப் பழக அதிகம் புளித்துக் கொண்டே வருகிறது. அரிசி கழுவின கழு நீரும் வைத் திருந்தால் புளிப் பேறு கிறது. சாதம் வடித்த கஞ்சி நீரும் வைத் திருந்தால் புளிப்பேறுகிறது. மாப் பண்டங்கள் எல்லாம் கரைத்து வைத்தால் புளிக்கும் எனின், மாவாகச் செய்யக் கூடிய அரிசி, பருப்பு வகைகள், கருணை ஒழிந்த மற்றக் கிழங்குகள், வாழைக்காய் முதலியன மா வாகும் தகுதி யுடையன. ஆதலின் நாவிற்குத் தோன்றும் புளிப்பு இவற்றில் இல்லையாயினும், இப் பண்டங்களில் புளிப்பு மறைந் திருக்கிறது என்று கொள்ள வேண்டும். குழ குழப்பு உடைய பொருள்களையும் புளிப்புப் பண்டங்கள் என்று கொள்க. உதாரணம் வெண்டைக்காய், சேமைக் கிழங்கு முதலியன. இவ்வாறே துவர்ப்பு முதலிய மற்றைச் சுவைகளைப் பற்றியும் அறிதல் வேண்டும்.

நீர் கொண்ட பொருள்களை—பிழிந்தால் நீர் வரக்கூடிய பொருள்களை — உப்புப் பண்டங்கள் என்று கொள்க. உதாரணம் முளைக் கீரை, பூசனிக் காய் முதலியன. இந்த உப்புப் பண்டங்களிலும் சதைப் பற்று அல்லது குழ

குழப்பு இருந்தால் அவற்றில் உப்புடன் புளிப்புக் கலந்துளது என்று கொள்க. உதாரணம் முறையே வெள்ளரிக்காய், வசலைக் கீரை. வாசனை யுடைய பொருள்களையும், கசக்கினு லாவது நீரில் போட்டா லாவது நெருப்பில் போட்டா லாவது வாசனை தரும் பொருள்களையும் கசப்பு என்று கொள்க. உதாரணம் பெருங்காயம். சதைச் பற்றுக் குறைந்த மிதி பாகற்காய் கசப்பு மாத்திரம் உடையது. சதைப் பற் றுடைய கொம்பு பாகற்காய் கசப்போடு புளிப்பும் உடையது. எவ்வளவு இடித்தாலும் மாவாக மசியாத பகுதிகளை உடையனவும், நார் உடையனவும் காரம் எனக் கொள்க. உதாரணம் மிளகாய், கருணைக் கிழங்கு. சுவை வெளிப்பட்டுத் தோன்ருத போது சுவை அறியும் அடையாளங்கள் இவை. நோ யில்லாத உடலினர் ஏதாவது ஒரு பொருளைத் தினம் உண்டு, தினம் நாடி பார்த்துக் கொண்டே வந்து, நாடி மூலமாக அப் பொருள் எச் சுவை தருவது என்று அறியக் கூடும்.

ஒருவன் உடலில் ஒரு தாது அதிகமாக இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்து விட்டால், அவன் அத் தாதுவை வளர்க்கும் சுவை யுடைய பண்டங்களை உணவி லிருந்து நீக்கி விட வேண்டும். உதாரணமாக ஒருவன் உடலில் இரத்தம் அதிகரித் திருந்தால் அவன் இரத்தத்தை உண்டாக்கும் துவர்ப்புச் சுவை யுடைய அத்திக் காய் முதலிய பொருள்களை உண்ணுமல் விடவேண்டும். ஒருவன் உடலில் ஒரு தாது குறைந் திருந்தால் அவன் அத் தாதுவை வளர்க்கும் சுவையை மிகுதியாக உண்ண வேண்டும். உதாரணமாக இரத்தக் குறைவு உள்ளவன் துவர்ப்புச் சுவை யுடைய வாழைப் பூ முதலிய பொருள்களை மிகுதியும் உண்ண வேண்டும். இவ்வாறே மற்ற தாதுக்களுக்கும் அவற்றிற்குரிய சுவைகளுக்கும் ஒட்டி உணர்க.

கண்ணுடியில் நான்காம் பத்தியில் தாதுக்களை அறியும் நாடிகள் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. ஒருவன் உடலில் தோன்றி

யுள்ள நோய், குணங்கள், குறிகள் முதலியவற்ருல் அவன் உடலில் எந்தத் தாது மிகுந் துள்ளது, எந்தத் தாது குறைந் துள்ளது என் றறிதல் கூடும். ஆனுல், இங்கு நான் விளக்கும் வகையில் நாடி பார்க்க வல்லார் ஒருவரைக் கண்ணைக் கட்டிவிட்டு, ஒருவனுடைய நாடியைப் பார்க்கச் சொன்னுல், அவர் அந்த நோயாளியைக் கண்ணுல் பாராமலும், அவனைப் பற்றி ஒன்றும் (குணங் குறிகள்) கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளாமலும், இரண்டு கைகளிலும் நாடியை மாத்திரம் பார்த்து, அவன் உடலில் எந்தத் தாது குறைந் திருக்கிறது, எந்தத் தாது மிகுந் திருக்கின்றது என்று சொல்லுவார். இதன் விளக்கத்தை நாடி பார்த்தல் என்னும் தலைப்பில் காண்க.

கண்ணுடியில் ஐந்தாம் பத்தியில் எந்தத் தாது அதிகமானுல் எந்த நோய்கள் வரும் என்பது குறிக்கப்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக இரத்தம் அதிகமானுல் கால் குடைச்சல் முதல் திமிர் வாதம் வரை பல நோய்கள் உண்டாகும் என்று அறிதல் வேண்டும். சில நோய்களையே குறித்திருக்கின்றேன். ஈண்டு முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டுவது ஒன்றுண்டு. ஒரு தாது அதிகமாவதனுல் உண்டாகும் நோய்கள் பலவாயினும், அவற்றின் பெயர் முதலியன அறிய வேண்டுவ தில்லை. தோன்றியுள்ள நோய் எந்தத் தாதுவின் அதிகரிப்பினுல் உண்டாகியது என்று தெரிந்துகொண்டால் போதும். அத் தாதுவை வளர்க்கும் உருசி யுள்ள பொருள்களை உண்ணுது விடுவதனுல் அந் நோயைப் போக்கிவிடலாம்.

கண்ணுடியில் ஆரும் பத்தியில், எந்தத் தாது குறைந்தால் எந்த நோய்கள் உண்டாகும் என்பது குறிக்கப்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக இரத்தம் குறைந்தால் உடல் வெளுத்தல் முதல் காமாலை வரை உள்ள நோய்கள் உண்டாகும் என்று கண்ணுடி விளக்குகிறது. ஒரு தாது குறைந்தால் உண்டாகும் நோய்கள் நூற்றுக் கணக்காக உள்ளன.

-ஈண்டும் எந்தத் தாது குறைந் துளது என்று அறிந்த பிறகு, அதை நிரப்ப எச்தச் சுவையை உண்ண வேண்டும் என்று தெரிந்துகொள்வது போதும். அந்தத் தாதுக் குறை விஞல் உண்டாகும் நோய்களுக்குப் பெயர் முதலியன தெரிய வேண்டும் என்பது அவசிய மில்லை.

ஒரு எச்சரிக்கை. ஒருவன் உடலில் ஒரு தாது தான் குறைந் திருக்கும் என்ப தில்லை. ஒரு தாது தான் மிகுந் திருக்கும் என்பது மில்லை. நான் விளக்கும் வகையில் நாடி பார்க்கத் தெரிந்தவர்களுக்கு ஒருவன் உடலில் எத்தனை தாதுக்கள் மிகுந் திருக்கின்றன என்றும், எத்தனை தாதுக் கள் குறைந் திருக்கின்றன என்றும் அறிவது மிகவும் சுல பமே யாம். அப்படிக் கண்டு பிடித்த பிறகும், சிரண சக் திக்கு நேரடியாக உதவுகின்ற தாதுக்கள் குறைந் திருந் தால் அவற்றைப் பற்றித் தான் முதலில் கவனிக்க வேண் டும். சிரண சக்திக்கு நேரடியாக உதவுகின்ற சுவைகள் உப்பும், கசப்பும், காரமும் ஆம். நாடி பார்ப்பவர் இவற் றில் எது குறைந் துளது அல்லது எவை குறைந் துள்ளன என்பதை முதலில் அறிந்து அதற் குரிய உணவுகளை முன்னர் உண்ணுதல் வேண்டும். ஆகாத சுவை யுணவு களைச் சிறிதும் கொள்ளக் கூடாது, இன்றேல் கஷ்டம் நேரும். இரண்டு உதாரணங்கள்:

உதாரணம் ஒன்று: ஐம்பது வய துடைய நண்பர் ஒருவர்க்கு உஷ்ண பேதி இருந்தது. ஒரு நாளைக்கு இருபது முறை பேதி யாகும். நண்பர் என்ற முறையில் நான் அவ ரைப் பார்க்கப் போனேன். அவரிடம் பல பேசிக்கொண் டிருந்தேன். "என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள்?" என்று நான் கேட்ட போது, அவர் அழ ஆரம்பித்து விட்டார். "சாம் பார் ரசம் முதலிய ஒன்றும் ஆகாதுங்களா? அவற்றை விட்டு விட்டேன். பால் சாதம் சாப்பிட்டால் பேதி அதிகம் ஆகின்றது. மோர் சாதம் சாப்பிட்டால் சுரம் வரும் போல் ஆகிறது. எதையும் சாப்பிடத் தைரியம் இல்லை" என்று

கூறி விம்மினர். அவர் சாப்பிடும் மருந்துகளைக் கேட்டேன். மருந்து சரியாகத் தான் இருந்தது. ஆருதார வைத்திய முறையில் நாடி பார்த்துப் பத்தியம் கூறினல் அம் மருந்து பய னளிக்கும் என்று தோன்றியது. நாடி பார்த்தேன். ஆயினும், நான் வைத்தியன் அல்லேன் என்பது எனக்கு எப் போதும் ஞாபகம் இருக்கும். ஆதலின், "நான் சொல் லுகிற படி சாப்பிடுவீர்களா?" என்று கேட்டேன். "நீங்கள் சொல்வது உடம்புக்கு ஒத்துக் கொண்டால் அவ சியம் கடும் பத்தியமாயினும் அனுசரிப்பேன்" என்ருர். நாடி பார்த்து நான் தெரிந்து கொண்டது, "புளிப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு மூன்றும் அவர்க்கு வேண்டும். காரம், உப்பு சிறிதும் வேண்டா" என்பது. நான் அவரைப் பார்த்து, "நாளைக்கு நீங்கள் ஒரு படி தயிர் சாப்பிட வேண்டும். சாதத்தில் கலந்து சாப்பிடலாம். தனியாகவும் சாப்பிடலாம். சுரம் வராமல் இருப்பதற்கு நான் உத்திர வாதம். ஆனல் உப்பு சிறிதும் சேர்க்கக் கூடாது. மிதி பாகற்காய் ஐந்து பலம் வாங்கி வந்து எப்படிச் சமைத்தால் உங்களுக்குப் பிடிக்குமோ அப்படிச் சமைத்து அவ்வளவை யும் பதார்த்தமாகச் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். பாகற்காய் சமைக்க மாத்திரம் சிறிது காரமும் வேண்டு மளவு உப்பும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு நாள் சாப்பிட்டு அசௌகரி யம் ஏற்படாமல் இருந்தால் மூன்று நாள் சாப்பிடுங்கள். பிறகு நான் வருகிறேன். ஆனல் சொன்னபடி சாப்பிட வேண்டும். சிறிதும் தவறக் கூடாது." என்றேன். அவரும் ஒப்புக் கொண்டார். மூன்று நாள் கழித்துச் சென்றேன். மருந்தும் பத்தியமும் சேர்ந்து மிகுதியும் பயன் அளித்தது. ஒரு நாளைக்கு இருபது முறை பேதியாவது குறைந்து, ஒரு நாளைக்குப் பத்து முறை பேதி யாயிற்று. அவர் தாம் செய்த தவறு ஒன்றையும் கூறினர். தயிர் சாப்பிடுவதனல் தயிர்க் குழம்பும் சாப்பிடலாம் என்று நினைத்து, ஒரு வேளை சாப்பிட்டதனல் தலை கனப்பு (சலுப்பு) உண்டா

யிற்று என்றார். "தயிர் ஆகும்; தயிர்க் குழம்பு ஆகாது என்பது என்னை?" எனில், தயிர்க் குழம்பில் சேரும் உப்பு அவர் உடம்புக்குத் தேவை இல்லை. ஆதலின் அது சேர்ந்த தால் சிதளம் செய்தது. பிறகு தயிர், எலுமிச்சம் பழ ரசம், உருளைக் கிழங்கு, காரம் சிறிதும் கலவாத உளுந்து வடை முதலிய பலவும் அவர் சாப்பிடலாம் என்றும், எவை சாப் பிடக் கூடாது என்றும், தினம் ஐந்து பலம் மிதிபாகல் மாத்திரம் தவிரக் கூடாது என்றும், அவர் சாப்பிட்டுக் கொண் டிருந்த மருந்தையே விடாது சாப்பிடலாம் என்றும், கூறினேன். இருபது நாட்களில் முழுப் பலன் உண்டா யிற்று. இவர் விஷயத்தில் சீரண சக்திக்காகக் கசப்பு அவ சியம் வேண்டும் பொருள். காரமும் உப்பும் வேண்டாத பொருள்கள். நோய் குணமாதற்கு மருந்துபோல் வேண்டும் பொருள் புளிப்பு. ஏனெனில், அது தான் மிகக் குறைந் திருந்தது. இவர் கசப்பைத் தினம் சாப்பிடா விட்டாலும் குணம் கண்டிருக்க முடியாது. காரம் உப்பு இவற்றை விட்டிரா விட்டாலும் குணம் கண் டிருக்க முடியாது. வேறு சிலர்க்கு மருந் தின்றி இங்குக் கூறிய பத்தியத்தால் மாத்திரம் இந்த நோய் குணமாகி இருக்கின்றது.

உதாரணம் இரண்டு: என்னுடன் பாடசாலையில் பணி யாற்றிக்கொண் டிருந்த ஆசிரியர் ஒருவர். அவர்க்கு அடிக் கடி சுரம் முதலியன வரும், மிகுந்த பலகீனமாய் இருப்பார். அவர்க்குத் துவர்ப்பு, உப்பு, கசப்பு, காரம் இந் நான்கும் குறைந் திருந்தது, இரத்தக் குறைவு பார்த்தாலே தெரியும். ஒவ்வொரு முறையும் சுரம் லகுவான பிறகு இரும்பு சேர்ந்த பலகாரி மருந்துகளை (Iron Tonics) வைத்தியர்கள் கொடுப் பார்கள். அவர் அவற்றை இரண்டு நாட்களுக்குமேல் சாப் பிட முடிவ தில்லை. காரணம்? சீரணம் குறைவாய் இருக்கும் போது அவற்றுக் குரிய சுவையைக் கண்டு பிடித்துச் சாப் பிடாவிட்டால் வேறு பலந் தரும் மருந்துகள் கொண்டால் கெடுதலே விளையும். சீரணத்துக் குரிய மருந்தும் உடன்

கலந்து சாப்பிட்டால் நன்மை விளையும். நான் அவரிடம் நீங்கள் சீரண சக்தியை அதிகரிக்கத்தான் மருந்து சாப்பிட வேண்டும். வேறு டானிக் முதலிய வேண்டா" என்று பல முறை கூறியும் அதை அவர் கேட்க வில்லை. பதினைந்து ஆண்டுகள் அசீரணத்தோடேயே இருந்தார். அடிக்கடி கஷ்டப்பட்டுக்கொண் டிருந்தார். சீரணத்தைச் சரிப் படுத்துவதை மாத்திரம் மருந்தினாலாவது நான் கூறும் முறையில் உணவினாலாவது அவர் கவனித் திருந்தால் அவர் அவ் வளவு கஷ்டப்பட் டிருக்க வேண்டாம். அவர்க்குத் துவர்ப்பும் வேண்டி யிருந்தது. மலச் சிக்கலும் இருந்தது. ஆதலின் கடுக்காய்த் துவையல், கடுக்காய் ஊறுகாய், அல் லது வெறுங் கடுக்காய் தினம் உட்கொண் டிருந்தாலும் பெரு நன்மை அடைந் திருப்பர்.

உடம்பைச் சரியாக வைத்துக்கொள்ள, வைத்தியத் தைப் பொறுத்தமட்டில், அறு சுவைக்குமேல் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுவது ஒன்று மில்லை. "ஆறுதாரமும் கடந் தால் அப்பால் ஓர் செயலு மில்லை". ஏ, பி, சி, டி........ (A, B, C, D......) என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விட்டமின் களும் அறு சுவையில் அடங்கும். நோய் நீக்கும் சாதனம் வேறு எது இருந்தாலும் அதுவும் அறு சுவையில் அடங்கும். உதாரணம்: அசீரணத்தினால், புளிப்பினால் (Hyper-acidity) எனக்கு உண்டாகும் மார்பு எரிவு, மார்பு நோய் முதலியவற் றைப் பிராணாயாமத்தாலும் போக்கிக்கொள்ள முடிகிறது; பி விட்டமின் சாப்பிட்டும் போக்கிக்கொள்ள முடிகிறது; உப்புச் செந்தூரம் அல்லது உப்பு சாப்பிட்டும் போக்கிக் கொள்ள முடிகிறது.

3. நாடி பார்த்தல்

நாடி பார்த்தல் என்பது தமிழ் நாட்டுச் சித்த வைத்தியத்திற்கும், ஆயுர் வேத வைத்தியத்திற்குமே உரிய சிறந்த முறை. மற்ற வைத்தியர்கள் நாடி பார்த்து நோய் அறிவது இல்லை. நிமிஷத்துக்கு எத்தனை முறை நாடி அடிக்கிறது என்று மாத்திரம் சில ஆங்கில வைத்தியர் பார்க்கின்றனர்.

நாடி பார்ப்பதற்கு நோயாளியின் கையை எப்படி எங்கே பிடிப்பது என்று தெரிய வேண்டும். நோயாளியின் கையின் நான்கு விரல்களை வைத்தியன் தன் இடக் கை விரல்களால் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். நோயாளியின் உள்ளங்கை ஆகாயத்தை நோக்கி யிருக்கும். வைத்தியன் உள்ளங் கை பூமி நோக்கும். கைக்கு முன் புறம் பின் புறம் உண் டல்லவா? கையின் முன்புறம், பெரு விரலுக்கு அடியில் சிறிது பள்ளமும் அதற் கடியில் மணிக் கட்டு முட் டெலும்பும் காணப்படும். பெரு விரலுக்குப் பக்கத்திலிருந்து ஒரு கனத்த எலும்பு முழங்கை வரை செல்லுகின்

றது. கையின் முன் புறம் பெரு விரலிலிருந்து ஒரு மெல்லிய எலும்பு முழங்கை வரை செல்லுகின்றது. ஆனால் இவ் வெலும்பு மூன் றங்குலம் கீழே சென்ற பிறகு சதைக் குள்ளே மறைந்துவிடுகிறது. பெரு விரலுக்கு அடியில் பள்ளத்தையும் மணிக் கட்டு மூட் டெலும்பையும் கடந்து, முழங்கை வரை செல்லும் இவ் விரண் டெலும்புகளின் இடையில், வைத்தியன் தன் வலக் கைச் சுட்டுவிரல், நடு விரல், மோதிர விரல் ஆகிய மூன்று விரல்களையும் வைக்க வேண்டும். மணிக் கட்டு மூட் டெலும்புக்குப் பக்கத்தி லேயே சுட்டுவிரலை (ஆள் காட்டி விரலை) வைக்க. அதன் பக்கத்தில் நடு விரலையும் அதன் பக்கத்தில் மோதிர விரலை யும் வைக்க. வைத்தியன் உபயோகிக்கும் இம் மூன்று விரல் களுக்கு இடையே ஒரு துடைப்பக் குச்சி நுழையும் இடம் இருக்க வேண்டும். வைத்தியன் நோயாளியின் கையின் முன் பக்கத்தில், இவ்வாறு மூன்று விரல்களை வைத்த பிறகு, தன் வலக் கைப் பெரு விரலை நோயாளியின் கையின் பின் புறம் வைத்துப் பிடித்துக் கொள்க. மூன்று விரல்களால் மிக அழுத்திப் பிடித்தல் கூடாது; நாடி புலப்படு மளவு அழுத்த வேண்டும். இப்போது நோயாளியின் கையில் அடிக் கும் நாடி வைத்தியன் மூன்று விரல்களுக்குப் புலப்படும்.

இவ்வாறு நாடி பார்க்கும்போது, நோயாளியின் பெரு விரலின் கீழ் வைத்தியன் வைத்த சுட்டு விரலுக்குத் தெரி வது வாதம்; அதன் கீழ் வைத்த நடு விரலுக்குத் தெரிவது பித்தம்; அதன் கீழ் வைத்த மோதிர விரலுக்குத் தெரிவது சிலேட்டுமம். வைத்தியன் வைத்த மூன்று விரல்களின் கீழும் நாடி தொடர்ந்து செல்வது தெரியும். அப்படித் தொடர்ந்து செல்வது ஒரே நாடிதான். ஆயினும், சுட்டு விரலால் அறியப்படும் பகுதியை வாதம் என்றும், நடு விர லால் அறியப்படும் பகுதியைப் பித்தம் என்றும், மோதிர விரலால் அறியப்படும் பகுதியைச் சிலேட்டுமம் என்றும் கொள்க.

இப்படிப் பார்க்கப்படும் நாடியில் நடை எடை என்ற இரண்டை அறிய வேண்டும். நடை உணர்வதற்கு மூன்று நாடிகளிலும் மூன்று விரல்களையும் ஒரே காலத்தில் வைத்துப் பார்க்கலாம். எடை உணர்வதற்கு ஒவ்வொரு விரலாக வைத்து ஒவ்வொன்றை அறிய வேண்டும்.

வாதம் கோழி நடை போல் நடக்கும் என்றும், பித்தம் தவளை குதிப்பது போல் குதிக்கும் என்றும், சிலேட்டுமம் பாம்பு ஊர்வது (நெளிவது) போல் ஊர்ந்து செல்லுமென்றும் திருமூலர் நாடியின் நடைகளை உவமை தந்து விளக்குகின்றார். அவர்,

இல்லையே வாதம் எழில்நடை கோழியாம்
எல்லையே பித்தம் எழும்பும் தவளைபோல்
ஒல்லையே ஐயம் ஊர்ந்திடும் பாம்புபோல்
அல்லையே கண்டிங் கறிந்தவர் சித்தரே

என்பர். கோழி எப்படி நடக்கிறது? கோழி ஒரே அளவாகக் காலை எடுத்தெடுத்து வைத்து நடக்கிறது. அவ்வாறு நாடி ஒரே அளவாக விரல்களைத் தொட்டுத் தொட்டு மெதுவாகச் செல்லும்போது வாத நடை நடக்கின்றது என்க. தவளை ஒருமுறை எழும்பிக் குதித்துச் சிறிது நேரம் கழித்து மறுபடி எழும்பிக் குதிக்கும். அதாவது குதிப்பதற்கு இடையில் சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும். அவ்வாறு நாடி நன்றாக விரல்களைத் தாக்கிச் சிறிது நேரம் எடுத்துக் கொண்டு மறுபடி தாக்கும்போது பித்த நடை நடக்கிறது என்க. பாம்பு ஊர்ந்து செல்லுகிறது; கோழி போல் காலைத் தூக்கித் தூக்கி வைத்து நடப்பதும் இல்லை; தவளை போல் எழும்பி எழும்பிக் குதிப்பதும் இல்லை. அவ்வாறு நாடி விரல்களை மெதுவாகவும் தொடாமல், நன்றாகவும் விட்டு விட்டுத் தாக்காமல், ஊர்ந்து செல்வது போல் காணப்படும் போது சிலேட்டும நடை நடக்கிறது என்க. ஒரு நோயும் இல்லாத சுக தேகி ஒருவன் அமைதியாக உட்காந்துகொண்

டிருக்கும்போது பார்த்தால், அப்போது அவன் நாடி வாத நடை நடக்கும். அவனையே அரை மைல் தூரம் ஓடும்படி செய்துவிட்டு அவன் நாடியைப் பார்த்தால் அப்போது பித்த நடை நடக்கும். ஒருவனுக்குச் சுரம் காயும்போது அவனுடைய நாடி பித்த நடை நடக்கும். இவ் விரண்டு நடைகளையும் வேறு பிரித்து நன்கு அறிய முடிந்தால், ஊர்ந்து செல்வதாகிய சிலேட்டும நடையை உணர்வது எளிதே.

இனி நாடியில் எடை உணருமாறு உணர்த்துவாம். ஒருவன் மற்றவனை ஓங்கி ஒரு அறை அறைந்தான்; அடுத்த படி சிறிது மெதுவாக அறைந்தான்; மூன்றும் முறை இன்னும் மெதுவாக அறைந்தான். இவ் வறைகளில், முதல் அறையை ஒரு அறை என்றும், இரண்டாம் அறையை அரை அறை என்றும், மூன்றும் அறையைக் கால் அறை என்றும் கொள்ளலாம். வைத்தியன் கை பார்க்கும் போது நோயாளியின் கை நாடி வைத்தியனுடைய மூன்று விரல்களையும் தாக்குகின்றது—அடிக்கின்றது. ஆறு தாதுக்களும் சமனாக இருப்பவனுடைய கையைப் பார்க்கும் போது வாத நாடி வைத்தியனுடைய சுட்டு விரலை ஒரு தாக்குத் தாக்கும். பித்த நாடி நடு விரலை அரைத் தாக்குத் தாக்கும். சிலேட்டும நாடி மோதிர விரலைக் கால் தாக்குத் தாக்கும். வலக் கை நாடியும் இப்படித் தாக்கும். இடக் கை நாடியும் இப்படித் தாக்கும். இதனையே திருமூலர்,

வழங்கிய வாதம் மாத்திரை ஒன்றாகில்
தழங்கிய பித்தம் தன்னில் அரைவாசி
அழங்கு கபந்தான் அடங்கியே காலோடில்
பிழங்கிய சீவற்குப் பிசகொன்றும் இல்லையே.

என்று கூறுகின்றார். ஒன்று, அரை, கால் என்பன நாடி வைத்தியன் விரல்களைத் தாக்குதலின் அளவு என்று கொள்க. இச் செய்யுளில் மாத்திரை என்பதற்குத் தாக்கு

தலின் அளவு என்று பொருள் கொள்க. இஃது நிணராமல், திரு மூலர் கருக்கிடை அச்சிட்டவர், "மாத்திரை—கண்ணிமைப் பொழுது" என்று அச்சிட்டுத் தம் இலக்கண அறிவையே புலப்படுத்தினர். இலக்கணத்தில் எழுத்துக்களுக்கு உச்சரிக்கும் நேரத்தின் அளவு சொல்ல வேண்டி வருகிறது. அங்கு மாத்திரை என்பது இயல்பாக ஒருமுறை கண் ணிமைப்பதற்கு வேண்டும் நேரமாம். மாத்திரை என்பதற்கு அளவு என்பது மாத்திரம் பொருள். மாத்திரை மருந் துருண்டைகளைத் தெரிவிக்கும் போது, சிறிதும் பெரிதுமாக அன்றி ஒரு அளவாக உருட்டப்பட்ட மருந்து என்னும் பொருளைத் தருகின்றது. ஆண்டு, அளவு என்னும் பொருளையுடைய மாத்திரை என்னும் சொல், அவ்வளவினை யுடைய மருந்தைக் குறிப்பதால் பண்பாகு பெயராம்.

மேல் காட்டப்பட்ட செய்யுளில், "பிழங்கிய சீவற்குப் பிசகொன்றும் இல்லையே" என்னும் வரி, "ஒருவனது இரண்டு கைகளிலும் வாதம் ஒரு மாத்திரையும், பித்தம் அரை மாத்திரையும், சிலேட்டுமம் கால் மாத்திரையும் ஆகத் தாக்குமானல், அவன் உடலில் ஒரு பிணியும் இல்லை" என்று உறுதி கூறுகின்றது. தமிழகத்தில் படித்தறிந்தவர்களாவது, தம் உடலில் ஒரு பிணியும் இல்லை என்று உணர்வதற் குரிய இவ் வறிவைப் பெற வேண்டும் என்பது என் ஆசை.

மருந்து கொடுக்கும் மருத்துவர் பெரும்பான்மையும் நடை மாத்திரம் கவனிக்கின்றனர். எடை கவனிக்க வேண்டும் அவசியம் அவர்கட்கு இல்லை. நடை அறிந்து நோய்களைத் தீர்மானித்து விட்டு, அந் நோய்க்கு மருத்துவ நூலில் என்ன மருந்து சொல்லப் பட்டிருக்கின்றதோ அதைக் கொடுக்கின்றனர். கை நாடி பார்க்காமலே நோயாளி கூறும் அடையாளங்களினல் பிணி உணர்ந்தும் மருந்து கொடுக்கின்றனர். நாடி பார்க்கும் வைத்தியரும்

ஆண்களுக்கு வலக் கையை மாத்திரமும் பெண்களுக்கு இடக் கையை மாத்திரமும் பார்க்கின்றனர். அவர்கள் எடை கவனித்து, இரு கையிலும் நாடி பார்த்து, நோய் நிதானத்தோடு தாது நிதானமும் செய்து, மருந்து கொடுப்பது அவர்கட்கும் பெரும் புகழ் தரும்; நோயாளிகட்கும் பெரு நலம் பயக்கும். நோய் நிதானம் என்பது நோயைத் தீர்மானித் தறிவது. தாது நிதானம் என்பது எந்தத் தாது அதிகமாய் இருக்கிறது எது குறைவாய் இருக்கிறது என்பதைத் தீர்மானித் தறிவது.

நான் வெளியிடும் "அறு சுவை மருத்துவத்திற்கு" நடை கவனிக்க வேண்டும் அவசிய மில்லை. ஆனால் நடையும் கவனிப்பது உதவியாக இருக்கும். எடை கவனித்து இரத்தம் முதலிய ஆறு தாதுக்களில் எது அதிகமாய் இருக்கிறது என்றும் எது குறைவாய் இருக்கிறது என்றும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வலக் கையில் தோன்றும் வாத நாடி இரத்தத்தை உணர்த்துகின்றது. வலக் கையில் பித்த நாடி எலும்பை உணர்த்துகின்றது. வலக் கையில் சிலேட்டும நாடி தசையை உணர்த்துகின்றது. வாதம் ஒன்று, பித்தம் அரை, சிலேட்டுமம் கால் என்னும் அளவில் அந்த நாடிகள் தாக்கினால் இரத்தம், எலும்பு, தசை என்னும் மூன்று தாதுக்களும் மிகுதலும் குறைதலும் இன்றிச் சமமாக இருக்கின்றன என்று கொள்க. வாதம் அதிகம் தாக்கி, மற்றிரு நாடிகளும் அரை, கால் என்னும் அளவில் குறைந்து தாக்கினால் இரத்தம் அதிகம் என்றும், மற்ற இரு தாதுக்களும் குறைவு என்றும் கொள்க. வாதம் ஒன்று என்னும் அளவில் தாக்காமல் மற்ற நாடிகளுக்குச் சமமாகத் தாக்கினாலும், அவற்றினும் குறைவாகத் தாக்கினாலும், இரத்தம் குறைவு என்று கொள்க. அங்ஙனமே பித்தம் அரை அளவுக்கு அதிகமாகத் தாக்கினால் எலும்பு அதிகம் என்றும், அரை அளவுக்குக் குறைவாகத் தாக்கினால் எலும்பு

குறைவு என்றும் கொள்க. அங்ஙனமே சிலேட்டுமம் காலுக்கும் அதிகமாகத் தாக்கினுல் தசை அதிகம் என்றும், குறைவாகத் தாக்கினுல் தசை குறைவு என்றும் கொள்க.

இடக் கையில் வாத நாடி கொழுப்பை உணர்த்துகின்றது. இடக் கையில் பித்த நாடி நரம்பை உணர்த்துகின்றது. இடக் கையில் சிலேட்டும நாடி உமிழ் நீரை உணர்த்துகின்றது. இடக் கையிலும் வாதம், பித்தம், சிலேட்டுமம் ஒன்று, அரை, கால் அளவில் தாக்கினுல், கொழுப்பு, நரம்பு, உமிழ் நீர் மூன்றும் மிகுதலும் குறைதலும் இன்றிச் சமமாக இருக்கின்றன என்று கொள்க. வாதம் அதிகம் தாக்கி, மற்றிரு நாடிகளும் அரை, கால் என்னும் அளவுக்கும் குறைந்து தாக்கினுல், கொழுப்பு (உடலில் புளிப்பு) அதிகம் என்று கொள்க. வாதம் ஒன்று என்னும் அளவில் தாக்காமல் மற்ற இரு நாடிகளில் ஒன்று, ஒன்று என்னும் அளவில் தாக்கினுல் கொழுப்பு குறைவு என்று கொள்க. பித்தம் அரை அளவுக்கு அதிகம் தாக்கினுல் நரம்பு அதிகம் என்றும், அரை அளவுக்குக் குறைந்து தாக்கினுல் நரம்பு குறைவு என்றும் கொள்க. சிலேட்டுமம் கால் அளவுக்கு அதிகம் தாக்கினுல் உமிழ் நீர் அதிகம் என்றும், கால் அளவுக்குக் குறைந்து தாக்கினுல் உமிழ் நீர் குறைவு என்றும் கொள்க.

இவ் வளவு அறிந்து பல நாள் பழகிய பிறகு, இன்னும் நுட்பமாக அறியப் பழக வேண்டும். ஆறு நாடிகளேயும் பார்க்க வேண்டும். இரத்தத்தைக் குறிக்கும் வலக் கை வாத நாடியையும் கொழுப்பைக் குறிக்கும் இடக் கை வாத நாடியையும் பார்க்க வேண்டும். இரண்டும் சம எடை தாக்குமாயின் இரத்தமும் கொழுப்பும் சமமாக இருக்கிறது என்று கொள்க. வலக் கை வாத நாடி இடக் கை வாத நாடியை விட அதிகம் தாக்குமாயின் கொழுப்பை விட இரத்தம் அதிகம் உளது என்று கொள்க. மாருக, இடக் கை வாத

நாடி வலக் கை வாத நாடியை விட அதிகம் தாக்குமாயின் இரத்தத்தை விட கொழுப்பு அதிகம் என்று கொள்க. இங்ஙனமே இரு கைப் பித்த நாடிகளையும் ஒத்துப் பார்த்து, எலும்பை விட நரம்பு அதிகமா? நரம்பை விட எலும்பு அதிகமா? இரண்டும் சமமா? என்று அறிக. இங்ஙனமே இரு கைச் சிலேட்டும நாடிகளையும் ஒத்துப் பார்த்து, தசை உமிழ் நீர்களின் தாரதம்மியம் அறிக. இவ்வாறு ஆறு நாடிகளையும் பார்த்து ஆறு தாதுக்களில் எது அதிகம் எது குறைவு என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வலக் கை வாத நாடியும் இடக் கை வாத நாடியும் சமமாக ஒரு எடை தாக்க வேண்டும். வலக் கைப் பித்த நாடியும் இடக் கைப் பித்த நாடியும் சமமாக அரை எடை தாக்க வேண்டும். வலக் கைச் சிலேட்டும நாடியும் இடக் கைச் சிலேட்டும நாடியும் சமமாகக் கால் எடை தாக்க வேண்டும். ஒருவர் நாடி இப்படித் தாக்கினுல் அவர் உடலில் திண்ணமாகப் பிணி ஒன்றும் இல்லை என்க. சிலருடைய நாடி இப்படி இருக்கிறது.

சுகமாக இருக்கும் ஒருவன் நாடியைப் பார்த்து இந்தனை மாதத்தில் அவன் இறப்பான் என்று சொல்லவல்லவர்கள் இருக்கிறுர்கள். ஒரு பெண்ணின் நாடியைப் பார்த்து அவள் கர்ப்ப மடைந் திருக்கிறுள் என்று சொல்லுபவர் இருக்கின்றனர். நாடி அறிவில் இன்னும் எவ்வளவோ அற்புதங்கள் இருக்கின்றன. டாக்டர் ஜீவா அவர்கள் ஆறு நாடிகளை, (6×6) முப்பத்தாருக துவந்துவப்படுத்தி அறியவேண்டும் என்று கூறியிருக்கிறுர். இவை யெல்லாம் எனக்குத் தெரியா. தெரிந்தவர்கள் சொல்லுவதே இல்லை தெரிந்தவரை போதும். உடலைச் சரியாக வைத்துக்கொள்ள இதற்கு மேல் தெரியவேண்டிய அவசியம் இல்லை. நாக்கைச் (சுவை விரும்புவதை) சிறிது அடக்கி இவ்வளவை அறிந்து அனுசரிப்பவர் பெரு நன்மை அடைவர் என்று மகிழ்ச்சியோடு உறுதி கூறுகின்றேன்.

4. நட்புச் சுவை—பகைச் சுவை

சுவையிலும் நட்பு பகையா? ஆம். உலகம் முழுதும் நட்பும் பகையுமாய் இருக்கிறது. சித்தர் நூல்களில் உலோகங்களைப் பஸ்மமாக்கும் முறைகள் கூறுமிடத்து, "சத்துருவால் கொன்று மித்துருவால் எழுப்பிக் கொள்ளே" என்று பாடுகின்றனர். ஒரு உலோகத்துக்குப் பகையாகிய மூலிகை ஒன்று இருக்கும். அம் மூலிகை சேர்த்து எரித்தால் அந்த உலோகம் பஸ்மமாம். ஆனல் அந்த பஸ்மம் வீரியம் (சக்தி) அற்றதாம். அந்த உலோகத்துக்கு மித்துருவாகிய மூலிகை ஒன்று இருக்கும். அந்த பஸ்மத்தை மித்துரு மூலிகை சேர்த்து எரித்தால் அப் பஸ்மம் வீரியம் உடைய தாகின்றது. அங்ஙனமே சுவைகளிலும் நட்பும் பகையும் உண்டு

துவர்ப்புக்கு உப்பு நட்பு. ஏனெனில் துவர்ப்பு இரத்தத்தை உண்டாக்கும். உப்பு அதனைச் சுத்தமாக வைக்கும். ஆதலின் துவர்ப் புண்பார் உப்பும் உட னுண்க. துவர்ப்புக்குப் புளிப்பு, கசப்பு, காரம் பகை. ஆதலின்

இவற்றை நீக்கி உண்க ; அல்லது குறைத் துண்க. இனித் திரு வள்ளுவர், "பகை நட்பாங் காலம்" என்று அரசியல் குறித்துப் பேசுகிறுர். அது போல, ஈண்டும் துவர்ப்புக்குப் பகையாகிய சுவைகள் அதற்கு நட்பாங் காலமு முண்டு. துவர்ப்பு குறைந்து புளிப்பு மிகுந்து இருக்கும் உடலினர்க் குப் புளிப்பு மிகுதியால் பசி மந்தம் இருக்கும். புளிப்பை எதிர்க்கவும் பசியை வளர்க்கவும் அவ் வுடலினர்க்கு மாத் திரம் துவர்ப்போடு கசப்பும் காரமும் கொள்ளுதல் பொருந் தும். அத் திரு வள்ளுவரே, "பகை நட்பாங் காலம் வருங் கால்" அப்பகைவரோடு எச்சரிக்கையாகப் பழக வேண்டும் என்பர். அங்ஙனமே ஈண்டும் அதிக மான துவர்ப்பும், கொஞ்சமான கசப்பும் காரமும் கொண்டு, புளிப்பை உண்ணுமலே விடவேண்டும். இதனுற்ருன் அய பஸ்மம், காந்த பஸ்மங்களுக்குப் புளிப்பு நீக்குதல் பத்தியமாக விதிக்கப்பட் டுள்ளது. சிலர்க்குத் துவர்ப்போடு புளிப்பும் குறைந்திருக்கும். அவர்கள் மாத்திரம் துவர்ப்போடு புளிப் பும் சேர்த்து உண்க.

உப்புக்கு இனிப்பே நட்பாம். ஆதலின் இரச மருந்து கொள்வார்க்குப் பாற் சோறே பத்தியம். மற்றச் சுவை கள் உப்புக்குப் பகையாம். அவை நட்பாங் காலமும் உண்டு. நுட்பமாக அறிந்து கொள்க. உப்புக்குப் பகை யாகிய கசப்பை நட்பாகக் கொள்ள வேண்டுங் கால முளதாயின், அகத்திக் கீரையும், மணத் தக்காளிக் கீரை யும், மணத்தக்காளிக் காயும் சிறந்த முறையில் பயன்படும். அவற்றில் உப்பும் கசப்பும் கலந்து இருக்கின்றன. உப் போடு புளிப்பு நட்பாக வேண்டின், பசலை, வசலை, தக் காளிப் பழம் நன்று. உப்போடு துவர்ப்புச் சேர்க்க வேண்டினுல் பீட்ரூட் சிறந்த முறையில் பயன்படும்.

இனிப்புக்கு உப்பும் புளிப்பும் நட்பாம் கமலா, சாத் துக்கொடி, திராட்சை முதலிய பழங்களில் (citrous fruits) இம் மூன்று சுவையும் கலந் துள்ளன. இனிப்புக்குக் கசப்

பும் காரமும் பகை. இனிப்புக்குப் பகை நட்பாங் காலம் இருப்பதாகத் தெரிய வில்லை. நாடி பார்த்தலினுல் பகைச் சுவை வேண்டி யிருக்கிறது என்று கண்டுபிடித்தால் அச் சுவையைத் தடை யின்றிக் கொள்ளலாம்.

புளிப்புக்கு இனிப்பு நட்பு. மற்றவை பகை. புளிப் புக் குறைந்த உடலினர் எலுமிச்சம் பழ சர்ப்பத் செய்து ஏராளமாகச் சாப்பிட்டுக்கொண் டிருக்கலாம். உஷ்ண பேதி என்னும் கிராணி பேதி இருந்தால் அது புளிப்புக்குக் கசப்பு நட்பாங் காலம். துவர்ப்பும் உப்பும் நட்பாங் கால மும் உண்டு.

கசப்புக்குக் காரம் நட்பு. மற்றவை பகை. பகை நட் பாங் காலம் உண்டு.

காரத்துக்கு மற்ற ஐந்து சுவைகளும் பகையே. பகை நட்பாங் காலம் உண்டு.

இவை வெறும் ஆகாயக் கோட்டையால் எழுதப் பட்டவை அல்ல. தேர்ந்த ஆராய்ச்சியினுல் ஏற்பட்ட அறி வினுல் எழுதப்பட்டவை. காரணங் காட்டி எழுதினுல் நூல் மிக விரியும். இங்கு எழுதப்பட்டவற்றை அனுசரிக் கத் தொடங்குவார்க்கு அவை தாமாக விளங்கும். அன்றி யும், நாடி பார்த்து எப் பகைச் சுவை வேண்டும் என்பது அறிய முடியு மாதலின், ஈண்டு அதிகம் விரித்தெழுத வேண்டா. வேண்டாத போது பகைச் சுவையைச் சேர்த் துண்பதால், பத்தியத்திற்காக உண்ணும் சுவை பய னற் றுப் போம் என்பது மாத்திரம் திடமாக உணர வேண்டும்.

அடுத்து, ஒவ்வொரு தாதுவையும் வளர்க்கும் சுவை யும், அத் தாது அதிகத்தால் உண்டாகும் நோயும், குறை வால் வரும் நோயும், என்ன செய்யவேண்டும் என்பதும் உணர்த்தப்படும்.

5. துவர்ப்பு—இரத்தம்

இரத்தம் உடலில் முக்கியமானது. உண்ணும் உணவுகள் எல்லாம் அன்ன ரசமாகிப் பிறகு இரத்தமாக மாறுகின்றன. இரத்தம் பிறகு மற்றத் தாதுக்களாக மாறுகிறது. இரத்தம் குறைந்தால் மற்றத் தாதுக்களும் படிப்படியாகக் குறையும். இரத்தம் குறைந்தபோது சிலர்க்கு சதை குறையா தாயினும், அது நோய்க்கே காரணமாதலின் அது ஊளைச் சதை என்றும் தூர்ம் மாமிசம் என்றும் சொல்லப் படும். இரத்தத்தை வளர்ப்பது துவர்ப்பு. பொதுவாக நோயின்றிய ஒருவன் எதை உண்டாலும் அவனுக்கு இரத்தம் கிடைக்கின்றது. இரத்தத்துக்காக அவற்றை வளர்க்கும் துவர்ப்புப் பொருள்களை உண்ண வேண்டும் என்பது அவசிய மில்லை.

பேருண்டி, பெருந் தூக்கம், இவற்றினுல் உண்டாகும் ஒழுக்கக் கேடுகள், முதலியவற்ருல் இரத்தம் குறையும். ஒரு தவறும் இல்லாதவனுயினும் முப்பது வயதுக்குமேல்

சீரண சக்தி குறைவதனுல் இரத்தம் உண்டாதல் குறைய, அதனுல் ஒருவனுக்கு இரத்தம் குறையலாம். அப் போதும் அளவாக உண்பது, உடற் பயிற்சி, முதலியவற்றைப் பயின்று போதிய இரத்தம் இருக்கும்படி செய்துகொள்ள லாம். நல் லொழுக்கத்தினுல் பசி குறையா திருக்கும் வரை ஒருவன் இரத்தத்தைப் பற்றிக் கவலே அடையவேண்டாம். “ பசி எப்போது குறைந்தது ? அதற்குக் காரணம் என்ன ? பசி குறைவதற்கு முன்னுல் என்ன செய்தேன்?” என்று யோசித்து ஒருவன் தன்னிடம் தோன்றும் அசிரண கார ணத்தைக் கண்டு பிடித்து விடுதல் வேண்டும். பசி குறைவ தற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. தன்னிடம் என்ன காரணம் ஏற்பட்டது என்றே தெரிந்து கொள்ள வேண் டும். பிரம்மசாரிகளுக்கு—குழந்தைகளுக்கு — கொள்ளிப் பசி என்பார்கள். திருமணம் செய்துகொண்டால் பசி ஏன் குறைய வேண்டும்? குழந்தைகளுக் கிருக்கின்ற மனத் தூய்மை இல்லாமையா லன்ரூே பெரியவர்களுக்குப் பசி குறைகின்றது! இதன் விவரத்தை மனமும் சுகமும் என்ற தலேப்பில் காண்க.

உடல் வெளுத்தல், சோர்வு, காமாலே, சோபை முதலிய இரத்தக் குறைவினுல் தோன்றும் நோய்கள். இந் நோய்கள் சிறிதும் இல்லாதவர்க்கும் நகம் வெளுத்துத் தோன்றுமாயின் இரத்தக் குறைவு உள்ளது என்று அறியலாம். நகம் சிவந்து தோன்றுமாயின் போதிய இரத்தம் இருக்கின்றது என்று உணர்தல் வேண்டும். நகக் கணு மிகச் சிவந்து தோன்றுமாயின் இரத்தம் அதிகம் என்று உணர்தல் வேண்டும்.

இரத்தம் அதிகம் இருந்தால் திமிர் பிடித்தல், கால் குடைச்சல் முதலிய நோய்கள் இருக்கும். நாடி பார்த்துத் தெளிவாக அறியும் முறை மிகவும் நன்று. இரத்தம் அதிக மாய் இருக்கிறது என்று அறிந்தபோது, இன்னும் எது அதிகமாய் இருக்கின்றது என்று அறிதல் வேண்டும். சாதா

ரணமாகச் சிலர்க்கு இரண்டு கையிலும் வாதம் அதிகரித்துத் தோன்றும். அவர்கட்கு இரத்தமும் கொழுப்பும் அதிகரித் திருக்கிறது என்று கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் துவர்ப்பு புளிப்பு ஆகிய இரு சுவையும் நீக்கி உண்ணல் வேண்டும். அவர்க்கு என்ன குறைந் திருக்கின்றது என்று காண வேண்டும். உப்பு, கசப்பு, காரம் இம் மூன்றிலொன்று அல்லது பல குறைந் திருக்கும். எச் சுவை குறைந் திருக்கிறதோ அச் சுவையை மிகுதியும் உண்ணுதல் வேண்டும்.

இங்ஙனமே, இரத்தம் குறைந் திருக்கிறது என்று கண்டபோதும், எது அதிகரித் திருக்கின்றது என்று காண வேண்டும். துவர்ப்பு குறைந்த சிலர்க்குப் புளிப்பு அதிகரித்து இருக்கும். அவர்கள் புளிப்பை நீக்கித் துவர்ப்பை உண்ணுதல் வேண்டும். சிலர்க்குக் கசப்பு அதிகரித் திருக்கும். அவர்கள் கசப்பை நீக்கித் துவர்ப்பை உண்ணுதல் வேண்டும். சிலர்க்குக் காரம் அதிகரித் திருக்கும். அவர்கள் காரம் நீக்கித் துவர்ப்புக் கொள்ள வேண்டும். உப்பு துவர்ப்புக்குத் துணை செய்வது ஆதலின், உப்புப் பண்டங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உப்புப் பண்டங்கள் சீதளம் செய்யும்—சளுப்புப் பிடிக்கும். ஆகவே துவர்ப்புக் கொள்ளுபவர் உப்பும் உடன் கொள்ளும்போது சீதளம் செய்யுமாயின், புளிப்பை முற்றும் நீக்கி, உப்பின் உதவி கொள்க. மிகச் சிலர் உடலில் துவர்ப்பும் புளிப்பும் குறைந் திருக்கும். அவர்கள் அவ்விரண்டு சுவையும் கொள்க.

"இஃ தேது ஒரே குழப்பமாக இருக்கின்றது! எத்தனை தெரிந்து கொள்வது?" என்று நினைக்க வேண்டா. மொத்தம் இருப்பது ஆறு சுவையும் ஆறு நாடியும் தானே! உங்கள் உடலைப் பற்றி அறிய வரும்போது ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு சுவை அதிகரித் திருக்கும். ஒன்று அல்லது இரண்டு குறைந் திருக்கும். அதை உணர்வதும் அனுசரிப்பதும் தெளிவாகவும் சுலபமாகவும் இருக்கும்.

இங்ஙனம் அறிந்து அனுசரிக்கும் போது அத் துவர்ப்புக் குறைவுள்ளவர் மலச் சிக்கல் உள்ளவரா இல்லாதவரா என்று அறிதல் வேண்டும். மலச் சிக்கல் இல்லாதவர் துவர்ப்புப் பண்டம் ஏதேனும் கொள்க. பேதி உடையவர் மலத்தைக் கட்டும் துவர்ப்பாகிய வாழைப் பூ, அத்திப் பிஞ்சு கொள்க. மலத்தை நீக்க நிலையான உதவி வேண்டுபவர் கடுக்காய்த் துவையல் கொள்க. கடுக்காய்த் துவையலை **சில மருந்துகள்** என்ற தலைப்பில் காண்க. கடுக்காயை எந்த வகையாகவும் கொள்ளலாம்.

நண்பர் டாக்டர். மொ. அ. துரை அரங்கனார், தமக்குப் பல வருஷங்களாக இருந்த மலச்சிக்கலை நீக்க, நான் நியமித்த வாறு தினம் ஒரு சூரத்துக் கடுக்காய் கொட்டை நீக்கி மென்று தின்று வந்தார். அவ்வாறு ஆறு மாதம் உண்டார்.

கடுக்காய் ஆண்மையைப் போக்கும் என்று சிலர் கூறுவர். அது தவறு. கடுக்காய் மலச் சிக்கலைப் போக்கும். மலச் சிக்கல் நீங்கியவர்க்கு காம எண்ணம் அடிக்கடி எழாது. அவ் வளவே. காம எண்ணம் அடிக்கடி எழாமையைச் சுக நிலைமை என்று கொள்ள வேண்டும்; ஆண்மைக் குறைவு என்று கொள்ளக் கூடாது. இன்றேல், "கடுக்காய் தாய் போல் வளர்க்கும்" என்ற தமிழ் வாக்கியமும், "தச மாதா ஹரிதகி" (கடுக்காய் பத்து தாயர்க்குச் சமம்) என்னும் சமஸ்கிருத வாக்கியமும் உண்டாகி இரா.

இன்னொன்று கவனிக்கத் தக்கது. "ஆத்மிக முன்னேற்றத்திலும், ஒழுக்க முன்னேற்றத்திலும் முயலும் ஒருவன், இல்லற வாழ்க்கை உடையவனாயின் அவன் தன் உயர் கருத்துக்களை யெல்லாம் தன் வாழ்க்கைத் துணைவியாம் மனைவியும் ஏற்குமாறு போதித்து, அவளையும் முன்னேற்ற வேண்டும். தான் மேற்கொள்ளும் சாதனங்களை அவளும் உணர்ந்து மேற்கொள்ளுமாறு செய்ய வேண்டும்" என்பது போன்ற கருத்துக்களை, மகாத்மா காந்தி போன்றவர்கள் வற்புறுத்திக் கூறி யிருக்கின்றனர். ஈண்டும் அது

பொருந்தும். கணவன் மலச் சிக்கலும் நோயும் நீங்கி வாழ முயலும் முயற்சியில் குறைந்த காமம் உடையவ னாகவும், மனைவி மலச் சிக்கலை மதியாது வாழும் நிலையில் கழி பெருங் காமம் உடையவ ளாகவும் இருக்க நேர்ந்தால் குடும்பத்தில் இழுக்கு நேரலாம். புலா லுண்ணும் குடும்ப மாயின் இது மிகவும் கவனித்தற் குரியது. அங்ஙனம் நேர்ந்த ஒரு அனுபவத்தை வரைகின்றேன்.

என் நண்பர் ஒருவர் தம் மனைவியின் தகாத ஒழுக் கத்தைக் கண்ணால் கண்டு விட்டார். குடும்பத்தை விட்டு ஓடுவதற்காக என்னிடம் சொல்லிவிட்டுப் போக வந்தார். நான் என்ன செய்வேன்! நெடு நேரம் சும்மா இருந்தேன். "ஒருவர் ஒரு குற்றம் செய்தபோது அவர் மாத்திரம் அக் குற்றத்துக்குப் பொறுப்பு என்ப தில்லை" என்று சொல்லி விட்டுச் சிறிது நேரம் சும்மா இருந்தேன். பிறகு, "உனக் குக் கலியாணம் ஆகும் போதே உன்னைவிட உன் மனைவி உடல் வலிமை மிக்கவளாய் இருந்தாள் அல்லவா?" என் றேன். அவர், "ஆம்" என்றார். "அது உனக்குக் கலியா ணம் முடித்தவர் எத்தனை பேரோ அத்தனை பேருடைய குற்றம். மனைவி கணவனை விட வயது வலிமை முதலிய வற்றில் குறைந்தவளாய் இருக்க வேண்டும் என்று நூல் கள் கூறுகின்றன" என்றேன். பிறகு தாராளமாகப் பேச ஆரம்பித்து விட்டேன். "நீ வேதாந்தம் படிக்கிறாய். மாமி சம் உண்பதை விட்டு விட்டாய். பழையது உண்பதையும் விட்டு விட்டாய். உன் மனைவிக்கு, 'மாமிசம் உண்பது தவறு' என்று நீ போதிக்க வில்லை. அவள் மாமிசம் பழையது முதலிய எல்லாம் உண்கிறாள். நீ காலை மாலை பிரம்மத் தியானம் செய்ய முயல்கிறாய். அவள் மன் மதத் தியானம் தவிர வேறு செய்வ தில்லை. கணவன் பொறுப்புக்களில் ஒன்று மனைவியைத் திருப்தி செய்வது. அதில் தவறியது உன் குற்றம். இதை மறுக்க முடியுமா?" என்றேன். அவர் வாய் திறக்க வில்லை; கண்ணீர் விட்

டார். "பொய் களவு முதலிய குற்றங்களை விட வியபிசாரம் ஆயிரம் மடங்கு அதிக குற்றம் என்று நினைப்பது தவறு" என்று நான் கூறும்போது அவர் என்னை நிமிர்ந்து நோக்கினுர். "பல குடும்பங்களில் அறிஞர்கள் வியபிசாரத்தை மறைக்கிருர்கள். குற்றத்தை மறைப்பதும் மன்னிப்பதும் அவர்கள் கருத் தன்று. குடும்பத்தில் மற்றவர்களுக்கு நேரும் இழுக்கையும் துன்பத்தையும் தடுப்பது அவர்கள் கருத்து. உனக்கும் இரண்டு பெண் குழந்தைகள் இருக்கிருர்கள். அவர்கள் கதி என்னுவது என்பதை நினைத்துப் பார். நீ வீட்டுக்குப்போய் கோபத்தோடு இரு. யாரிடமும் ஒன்றும் பேசாதே. உன் மனைவி காலில் விழுதல், மன்னிப்புக் கேட்டல், 'இனித் தப்பி நடக்க மாட்டேன்' என்று ஆணையிட்டுக் கூறுதல் முதலியன நடக்கும். அவற்றுக்கும் நீ ஒன்றும் பதில் கூற வேண்டாம். மனைவி தவிர யாராவது உணவு பரிமாறினுல் உண்டு, கடவுளை நினைத்துக்கொண்டு உறங்கிவிடு. மறுநாள் காலை சந்தர்ப்பப்படி நடந்து கொள். குடும்பத்தை விட்டுப் போகாதே" என்று சொல்லி அனுப்பினேன். அவர் குடும்பத்திலேயே இருந்தார். அவர் கடுக்காய் தின்று இவ் வாபத்துக் குள்ளானுர் என்று நினையாதிர்கள். கடுக்காய்க்கும் அவர்க்கும் சம்பந்தம் இல்லை. கணவனும் மனைவியும் ஒத்த காமம் உடையவர்களாய் இருக்க வேண்டும் என்பதையும், கணவன் தூய்மையில் முன்னேற்றம் அடைய, மனைவி காமம் மிக்கவளாய் இருந்தால், குடும்பத்தில் இழுக்கும் பல துன்பங்களும் நேரும் என்பதையும் உணர்த்தவே இவ் வரலாற்றைக் குறித்தேன்.

சரி. ஒருவன் இந்த நிலையில் இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்? மனைவியையும் தூய்மை முதலியவற்றில் முன்னேற்றிக் கொண்டு போவது தான் சிறந்த வழி. ஆனுல், கணவனும் மனைவியும் ஒத்த அறிவும் ஒத்த கருத்தும் உடையவராய் இருக்கும் குடும்பத்தில் இது மிகச் சுலப

மான வழி. மற்றக் குடும்பத்தில், கணவன் மனைவியைச் சீர் திருத்த முயலும்போது சச்சரவே ஏற்படுகின்றது. கண வனுக்கும் பொறுமை இருப்ப தில்லை. மனைவிக்கு அவன் கருத்தை ஏற்றுக் கொள்ள முடிவ தில்லை. இந் நிலையில் இருக்கும் கணவன்மார் தம் மலச் சிக்கலையும் நீக்கிக் கொள்ள வேண்டும்; நல்ல உணவினாலும் உடற் பயிற்சி யினாலும் மிக்க பலம் உள்ளவராக இருக்கவும் முயல வேண்டும். இது தான் வழி.

அதிக வயது ஆவது முதுமை யாகாது; இரத்தம் குறைவதுதான் முதுமை. இரத்தம் குறைவதுதான் தள் ளாமை—செயல்களைச் செய்ய முடியாமை. ஒருவனுக்கு எண்பது வயதிலும் இரத்தம் குறைய வில்லை யெனின், அவனுக்குத் தள்ளாமை இன்னும் வரவில்லை.

முதுமையால் இரத்தம் குறையலாம்; இரத்தம் கெட வேண்டுவ தில்லை. தவறுகளினால் இரத்தம் கெடுகிறது. காலை யில் எழாவிட்டாலும், பெருந்தீனி தின்றாலும் யார் தண்டிக்கிறார்கள்? இயற்கை தண்டிக்கிறது; அசுத்த இரத்தம் என்னும் சாட்டையால் விளாசுகிறது. ஒரு விளாசலுக்கு நீரிழிவு என்று பெயர். இன்னொரு விளாசல் இராச கட்டி. மற்றொரு அடி புற்று நோய். வேறொன்று அதிக இரத்த அழுத்தம் (high blood pressure). இயற்கை, அன்னையாதலின், பத்து வருஷம் இருபது வருஷம் பொறுத் துப் பாரத்து, விளாசத் தொடங்குகிறது. இயற்கையின் விளாசலுக்குத்தான் நரகம் என்று பெயர். ஆகவே இரத் தம் குறைவது முதுமை எனலாம். இரத்தம் கெடுவது முதுமை யன்று; நரகம் என்பேன்.

இரத்தத்தைச் சுத்தமாகவும், போதிய அளவும் இருக்கு மாறு செய்துகொள்ளுங்கள். மற்றக் குறைபாடுகளை எளிதில் வெல்லலாம்.

6. இரத்த சுத்தி

இரத்தம் வளர்க்கத் துவர்ப்புக் கொள்கிறோம். இரத்தம் சுத்தியாக என்ன கொள்வோம் என்பதும் கவனிக்க வேண்டும். நகக் கணுவும் கண் உள் இமையும் மிகச் செம்மையாய் இருந்தால் அதிக இரத்தம் உளது என்றும், இவை இரண்டும் வெண்மையாய் இருந்தால் இரத்தம் குறைவு என்றும் கொள்க. நகக் கணுக்கள் கறுத்துத் தோன்றில் அல்லது கருங்கோடுகள் உடையதாகத் தோன்றில் இரத்தம் கெட்டுள்ளது — அசுத்தமாகி உள்ளது— என்று கொள்க. தூய்மையான இரத்தம் உடையவர்களைப் பாம்பு கடித்தாலும் விஷம் ஏருது என்று அறிஞர் கூறுகின்றனர். அவ்வளவு தூய்மையான இரத்தம் உடையவர் நூற்றில் ஒருவரும் இலர். நம் எல்லோருடைய இரத்தத்திலும் ஒரு சிறிதாவது அசுத்தம் உண்டு. ஆயினும் நகமும் கறுத்துத் தோன்றுமளவு அசுத்த இரத்தம் சிலர்க்கே காணப்படுகின்றது. இந்த நிலையை மேக ரோகம் என்பர்.

இரத்தம் அசுத்த மாவதற்கு முதல் காரணம் மலச் சிக்கலே இரண்டாவது காரணம் ஒழுக்கக் கேடு. மலச் சிக்கல் உடையவன் தான் ஒழுக்கக் கேடு உடையவனுகவும் இருப்பான். ஒழுக்கக் கேடு எனவே, பிறர்க்குக் கெடுதி விளைக்கு மளவு — சட்டம் தண்டிக்கு மளவு — சமூகம் வெறுக்கு மளவு — ஒழுக்கக்கேடு இருந்தால் தான் இரத்தம் கெடும் என்று நினைத்த லாகாது. ஒழுக்கம் தன்னைப் பற்றி யது (personal), சமூகத்தைப் பற்றியது (social), சட்டத் தைப் பற்றியது (legal) எனப் பல வகைப்படும். அதிகாலை எழுதல், அளவாக உண்ணுதல் முதலாக இடக் கைப் பக் கம் ஒருக்களித்துப் படுத்தல் வரை பல தன்னைப் பற்றிய ஒழுக்கங்கள். இவற்றில் தவறினுல் சட்டமும் தண்டிக் காது; சமூகமும் வெறுக்காது. ஆனுல் இயற்கை தண்டிக் காமல் விடாது. தன்னைப் பற்றிய ஒழுக்கமும் அக ஒழுக்க கம் புற ஒழுக்கம் என இரு வகை. அக ஒழுக்கம் கெடு தலினுலும், தவருன எண்ணங்களாலும், இரத்தம் கெடும்.

நான் அறிந்த சிறந்த புலமையும் சீரிய ஒழுக்கமும் உடைய மூன்று பிரம்மசாரிகளுக்கு நகம் கறுத் திருந்தது; இரத்தம் கெட் டிருந்தது. அவர்களில் ஒருவர் தமிழ்ப் பேராசிரியர்; மற்ருெருவர் தெலுங்குப் பண்டிதர்; மூன்ரு மவர் சன்யாசி. மூவரும் எனது நண்பர்கள். இவர்கள் புற ஒழுக்கத்தில் சீரியரே. ஆயினும், அக வொழுக்கத்தில் மனத்தை வெல்ல முடியா திருந்தனர் போலும்.

> உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே பிறன்பொருளைக்
> கள்ளத்தால் கள்வே மெனல்.

என்னும் குறள், "எந்தத் தீங்கும் ஒருவன் மனத்தினுல் நினைக்கும்போதே அவனைக் கெடுத்து விடுகிறது" என்ப துணர்த்துகிறது.

ஒழுக்கம் அதி காலை விழிப்பில் தொடங்குகிறது. ஒழுக்கக் கேடு அதி காலை எழாமையில் தொடங்குகிறது.

அதி காலை எழுதலினாலேயே மலச் சிக்கலைப் போக்குதல் முடியும். அதி காலை எழாதார் மலச் சிக்கல் உடையவரே. மலச் சிக்கல் உடையவர் இரத்தம் அசுத்தமாய்க்கொண்டு வரும். அதி காலை விழிப்பின் குணத்தைக் கூறும் தேரையர்:

புத்தி யதற்குப் பொருந்து தெளிவளிக்கும்
சுத்த நரம்பினறல் தூய்மையுறும் — பித்தொழியும்
தாலமதில் வாதபித்தம் தத்தம்நிலை மன்னும்அதி
காலைவிழிப் பின்குணத்தைக் காண்.

என்று கூறுகின்றார். இவ்வெண்பாவின் சுத்த நரம்பின் அறல் தூய்மையுறும் என்ற தொடர், "நகமும் கறுத்துத் தோன்று மாறு சுத்த நரம்பிலே (arteries) செல்லும் இரத்தமும் அசுத்தப்பட் டிருப்பவர்களுக்கு அதி காலை எழுதலினால் இரத்தம் சுத்த மாதலாகிய பயன் உண்டாம்" என்னும் பொருளைத் தருகிறது. உட லுழைப்பு அல்லது உடற் பயிற்சி, வியர்வை உண்டாக்குவதன் மூலம் இரத்த சுத்தியைத் தரும். மூக்கு வழியாக இருதயத்தில் சென்று வரும் காற்று, அசுத்த நரம்புகளின் (veins) மூலம் இருதயத்துக்கு வரும் இரத்தத்தில் உள்ள அசுத்தத்தை வாரிக்கொண்டு வெளி வருகின்றது என்ப துணர்வார்க்கு, இரத்த சுத்திக்குப் பிராணாயாமம் — மூச் சடக்கும் பயிற்சி — எவ்வளவு பயன்படும் என்பது விரித் துரைக்க வேண்டா.

காலை விழிப்பு, உடற் பயிற்சி, பிராணாயாமம் என்னும் இவற்றோடு உணவு மாற்றமும் கொள்வார் இரத்த சுத்தியில் விரைவாகப் பயன் காண்பார். உப்புப் பண்டங்களை மிகுதியாக உண்பது உணவு மாற்றத்தில் இரத்த சுத்திக்கு வழியாம். இதனாலேயே இரத்தத்தை வளர்க்கும் துவர்ப்புக்கு உப்பு நட்பு எனப்படுகிறது. இரத்தம் கெட்டுள்ள மிகச் சிலர்க்குப் புளிப்பும் குறைந் திருக்கும். அவர்கள் இரத்த சுத்திக்குப் புளிப்பும் உடன் கொள்க.

7. உப்பு — எலும்பு

செங்கல் கட்டடத்திற்குச் செங்கல் முக்கிய மானது. குடிசைக்குக் கால்க ளாகவும் கூரைக் கொம்புக ளாகவும் உபயோகப்படும் மரக் கொம்புகள் முக்கிய மானவை. அவ் வாறே உடலுக்கு எலும்புக் கூடு முக்கிய மானது. செங்கல் எவ்வளவு உறுதி யுள்ளதாயினும் அவற்றை ஒன்று சேர்த் துப் பிணிக்க மண் சாந்தாவது சுண்ணும்புச் சாந்தாவது வேண்டும். குடிசைக் கால்களை நிலை நிறுத்த கல் மண் போட்டுக் கெட்டித்தலும், மற்றக் கொம்புகள் அசையா திருக்கக் கயிறுகளால் பிணித்தலும் வேண்டும். அவ்வாறே உப்பினுல் ஆகிய எலும்புக் கூடு ஸ்திரமாக நிற்பதற்கு கொழுப்பு நரம்பு இவற்றின் உதவி வேண்டும்.

எலும்பு, அதனுள் ளிருக்கும் மச்சை, விந்து இவை மூன்றும் உப்பினுல் ஆனவை. இரத்தத்துக்குக் கூறியது போல, ஈண்டும் கூறுவ தொன் றுண்டு. நல் வாழ்க்கை வாழ்பவன், எலும்பை வலுப்படுத்த உப்பை அல்லது உப்

புச் சத்துள்ள பண்டங்களை உண்ண வேண்டுவ தில்லை. இரத்தத்தில் உள்ள உப்பு எலும்புக்கு உரம் கொடுத்துக் கொண்டே வருகின்றது.

ஒரு வீட்டுக்குச் சுண்ணும்பு முதலிய பூச்சுக்கள் போய் விட்டால் புதுக்கி அமைப்பது—புனருத்தாரணம்—எளிது. கட்டடத்தில் — சுவர்களில்—இடையிடையே கல்களைப் பிடுங்கிவிட்டால் புதுக்குவது அரிது. மற்றத் தாதுக்கள் குறைந்தால் நிரப்புவது எளிது. எலும்பு பலம் குறைந்தால் சரிசெய்வது அரிது. விந்து பலம் குறைந்தால் எலும்பு பலம் குறைகிறது. விந்து நஷ்டத்தினுல் எல்லாத் தாதுக்களும் நஷ்டமாகின்றன என்று வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர். அது சரிதான். ஆனுல் நான் கூறுவதில் இவ்வளவு தான் வேற்றுமை. அதாவது மற்றத் தாதுக்களின் நஷ்டத்தை உடனே எளிதில் சரிசெய்து விடலாம். எலும்பு பலக் குறைவைச் சரிசெய்வது முடியு மாயினும் எளிதில் முடிவ தன்று. அரிதினும் அரிது என்று கூறுகின்றேன்.

இளைஞன் வளர்ந்துகொண்டே வருகின்ருன். ஏழு தாதுக்களாலும் வளர்ந்துகொண்டு வருகின்ருன். ஆனந்தமாக வளர்ந்துகொண்டு வருகின்ருன். உலகத் தொல்லைகள் அவனையும் தாக்குமாயினும் அவை அவன் இளமையால் தாக்குண்டு உதிர்ந்து விடுகின்றன. பால் வேற்றுமை அறியாது, கள்ளங் கபடின்றி வளர்ந்து வருகின்ருன். பால் வேற்றுமை உணர்கின்ருன். அவ் வேற்றுமையில் கருத்தும் செலுத்துகின்ருன். அந்தோ! பண்டோராவின் பெட்டி திறக்கப்பட்டது. (பண்டோராவின் பெட்டி என்னும் தலைப்பைக் காண்க.) விந்து நஷ்டம், எலும்பு பலகீனம், அறிவுத் திறன் குறைதல், அழகு குறைதல், எல்லாக் கவலைகளும் சேர்தல் நேர்கின்றன.

விந்து பலம்—எலும்பு பலம்—குறையாதவன் ஊக்கமுள்ள காளை போல்பவன். பள்ளத்தில் விழுந்த வண்டியை ஊக்க முள்ள காளை ஒரு நெக்கு நெக்கி இழுத்து மேட்டில்

சேர்க்கிறது. உண்மைப் பிரம்மசாரி தாழ்ந்த தன் குடியை—குடும்பத்தை—நாட்டை—உயர்த்த வல்லவன். நாட்டுக்கு நலம் பயக்க, உடல் திறனும் உள்ளத் திறனும் பெற, தம் முப்பத்தேழாவது வயதுக்கு மேல் பிரம்மசரிய வாழ்க்கையை மேற் கொண்டார் மகாத்மா காந்தி யடிகள். விந்து பலம் உடையவன் இறந்தாலும் வீர மரணம் எய்து கின்றான். விந்து பலம் இல்லாதவன் வாழ்ந்தாலும் கோழை யாக, பல கவலைக் குள்ளாகி, வாழ்கின்றான்.

விந்து செலவாகுங் காலம் உடல் வளர்ச்சி தடையுறுங் காலம். அது வரை ஏழு தாதுக்களாலும் வளர்ந்து வந்த உடல், பிறகு வளர்வ தில்லை; குறைகிறது. இருபதில் மணம் செய்து கொள்பவன் நாற்பதில் முதியவன் ஆவான். முப்பதில் மணம் செய்து கொள்பவன் அறுபதில் முதுமை அடைவன். நாற்பதில் மணப்பவன் எண்பது அல்லது நூறில் முதுமை அடைவான். நூறில் இறப்பான் என்று சொல்ல வில்லை. நூறு வயதுக்கு மேலும் வாழ்வான்.

உடம்பில் ஏழு தாதுக்கள் உள வாயினும் விந்துவே முக்கியமான தாதுவாதலின், தாது என்று தனித்துச் சொல் லும் போது விந்து என்றே பொருள்படும். விந்து எப்போது உடலில் சிறிதும் இல்லையோ அப்போது உயிரே போய்விடு கிறது. சிலர்க்கு மற்றத் தாதுக்கள் சரியாக இருக்க, விந்து மாத்திரம் குறைந்துகொண்டு வரும். அவர்கள் புஷ்டி யுள்ளவர்க ளாகவும், அழ குள்ளவர்க ளாகவும், வலி வுள்ளவர்க ளாகவும் கூட இருப்பர். ஆனால், திடீரென்று இறந்து விடுவர். இதனை,

> ஈச்வர வருஷம் பிறப்ப தேன்?
> இருந்தாற்போ லிருந்து சாவதேன்?
> தாது போய்.

என்னும் இரு சொல் லலங்காரம் நன்கு விளக்குகிறது. ஈச்வர வருஷம் ஏன் பிறக்கிறது? தாது வருஷம் போனால்

ஈச்வர வருஷம் பிறக்கிறது. ஒருவன் இருந்தாற்போ லிருந்து ஏன் சாகிருன்? தாது (விந்து) போய் விட்டபடி யால் இருந்தாற்போ லிருந்து சாகிருன்.

நெடுநாள் பிரம்மசாரியாய் இருக்க விரும்புபவர் மித ஆகாரம் புல னடக்கம் முதலியவற்ருல் விந்து சம்ரக்ஷணம் செய்க. உடலில் அளவுக்கு மேல் விந்து உற்பத்தியாகு மாயின் விந்து தானே நஷ்ட மாகும். அது உடல் கெடும் வழி யாகும். எவ்வளவு விந்து உற்பத்தி யாயினும் தாங்க வல்லவன் மனம் அடங்கிய யோகி ஒருவனே. மற்றையோர் அதிக விந்து உற்பத்தி யாகாதவாறு உப்பையும் உப்புப் பண்டங்களையும் குறைத் துண்க. நைஷ்டிகப் பிரம்மசாரி கள்—பீஷ்மர் போல் ஆயுள் வரை பிரம்ம சரியம் அனுஷ் டிப்பவர் — உப் பில்லாத உணவே கொள்கின்றனர். சென்னையிலும் உப் பின்றி உணவு கொள்ளும் பிரம்மசாரி கள் உளர். இருபது வருஷத்திற்கு முன் அமெரிக்காவி லிருந்து உலகம் சுற்றி வந்துகொண் டிருந்த இரு பிரம்ம சாரிகள் சென்னைக்கு வந்தபோது அவர்கள் உணவைப் பற்றி இங் குள்ள அறிஞர்கள் வினவினர். அதற்கு அவர் கள் உப் பின்றி உண்பதாக அறிவித்தனர். இப்போது பூமி தான இயக்கத்தை நடத்திவரும் ஆசார்ய விநோபா பாவே நைஷ்டிகப் பிரம்மசாரியாய் உப்பின்றி உண்கின்ருர்.

மயிலையில் கார்ப்பரேஷன் பாடசாலை ஆசிரியராய இருந்த நண்பர் திரு. சி. பொன்னுசாமி பிள்ளையவர்கள் பிரம்மசாரி. அடிக்கடி பிரம்மசரியத்துக்கு விரோதமாகத் தம் உடலில் நிகழும் நிகழ்ச்சி முதலிய கஷ்டங்களை என் னிடம் கூறிப் பரிகாரம் கேட்பார். நான் உணவில் இது நீக்கி இது உண்க என்று பலவித ஆலோசனைகளைக் கூறு வேன். மேலும், "நீங்கள் இன்னும் அறியும் வேட்கை இருந்தால் இயற்கை வைத்திய நூல்களைப் படியுங்கள். இயற்கை வைத்தியர்களைக் கண்டு பேசுங்கள். மருந்து கொடுக்கும் வைத்தியர்களிடம் மாத்திரம் போகாதீர்கள்.

ஒரு மருந்தும் சாப்பிடவும் வேண்டா" என்றும் சொல்லி வந்தேன். அவர் அங்ஙனமே செய்து, உணவைப் பொறுத்த மட்டில் என்னிலும் அதிக அறிவும், அறிந்ததைக் கடைப் பிடிக்கும் உறுதியும் உடையவராய், தேங்காய், பழம், இளநீர் மாத்திரம் சாப்பிடுபவ ராஞர். சமைத்த உணவு ஏதும் சாப்பிடுவ தில்லை. அவர் அடிக்கடி எங்கள் சென்னை வேதாந்த சங்கத்துக்கு வருவார். அங்குள்ளவர், "இவ் வுணவு போதுமா? உடலில் வலிமை வேண்டாமா? நீங்கள் எப்படி வேலை செய்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டனர். அவர், "இவ்வுணவு போதுமே. பசி நீங்குகிறது. போதிய தூக்கம் தூங்குகிறேன். உடலில் போதிய வலிமையும் இருக்கிறது. நான் என்னுடன் வேலை செய்யும் மற்றவரினும் அதிகமாக வேலை செய்கிறேன். மற்றவர்கள் என்னைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படுகின்றனர்." என்ருர். அவர் இப்போது ஆசிரியர் வேலையை விட்டு நீங்கிக் காஞ்சீபுரம் பக்கங்களில் மக்கள் கொடுக்கும் இளநீர் பழம் முதலியன உண்டு, மக்களுக்கு இதோபதேசம் செய்து கொண்டு—பிரசங்கம் செய்து கொண்டு—காஞ்சீபுரம் இராமகிருஷ்ண மடத்தில் தங்கி யிருக்கிருர்.

இப்போதும் எமது பாடசாலையில், திரு. டி. பிரபாகர், பி,ஏ., பி. எஸ்ஸி., பி. டி. சமையல் செய்யாத இயற்கை உணவு உண்டு பாடசாலைப் பணி யாற்றி வருகின்ருர்.

என்னுடைய பந்து ஒருவர் கல்யாணம் ஆகாதவர்; மிகுந்த பலகீனம் உடையவர்; அடிக்கடி ஏதாவது நோயால் வருந்துபவர்; "இதைச் சாப்பிடக் கூடாதாம்; அதைச் சாப்பிட வேண்டுமாம்; நோய் போய் விடுமாம். வேலை இல்லை" என்று என் உணவு மருத்துவத்தை எள்ளிப் பேசுவார். அவர் ஒரு நாள் என்னிடம் வந்து, "நான் என்ன சாப்பிடட்டும்?" என்று கேட்டார். நான், "உங்கட்கு உணவு மருத்துவத்தில் நம்பிக்கை இல்லையே. ஏன் கேட்கிறீர்கள்?" என்றேன். அவர், "அடிக்கடி

உடம்பு சரியாய் இல்லாமல் போகிறது. தாங்கள் சொல்லும் பத்தியத்தை எவ்வளவு கடுமையாய் இருந்தாலும் ஒரு மாதம் அநுசரித்துப் பார்த்து விடுவது என்று தீர்மானித்துத்தான் கேட்கிறேன்'' என்றூர். அவர் உடல் நிலை முன்னரே எனக்குத் தெரியும். "எதை வேண்டுமாயினும் உண்ணுங்கள். உப் பின்றி உண்ணுங்கள். பருப்பு முதல் பச்சடி வரையில், சாம்பார், ரசம், மோர் எல்லாம் உப் பில்லாமல் சாப்பிடுங்கள்'' என்றேன். அப்படியே சாப்பிட்டார். நோய்கள் அகன்றன. பலம் உடையவர் ஆனூர். அதற்கு முன் யாராவது ஏதாவது சிறு வேலையிட்டாலும் எரிந்து விழுபவர், சென்னையிலிருந்து பதின்மூன்று கல் தொலைவில் உள்ள தம் ஊருக்கு நடந்துபோய் நடந்து வரும் அளவு உடல் நலமும், உடல் வலிமையும், உற்சாகமும் பெற்றூர். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு அவர் உறவினர்கள் அவர்க்குத் திருமணம் செய்ய யோசித்துப் பத்தியத்தை விடுமாறு செய்தார்கள். பத்தியத்தை விட்டார். சில மாதங்களில் பழைய நிலையை அடைந்தார்.

"என்ன கஷ்டம்? 'உப் பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே' என்பரே! உப்பு வேண்டாம் என்றுல் உருசி போய் விட்டதே! பிறகு வாழ்க்கை ஏன்?'' என்னற்க. மிருகங்களும் பட்சிகளும் உப் புண்ப தில்லை. மனிதன்தான் உப்பைத் தனியாகச் சேர்க்கின்றுன். உருசி என்பது வழக்கத்தினுல் ஏற்பட்டு நிலைபெறுவது. உப் பில்லாது உண்டு பழகியவர்க்கு அவர்கள் உண்ப தெல்லாம் உருசி தருகின்றன.

நெடுநாள் அல்லது ஆயுள்வரை பிரம்மசரியம் அனுஷ்டிக்க விரும்புவார்க்கு உப்பு நீக்கி உண்பது ஈண்டு கூறப்பட்டது. மற்றவர் உப்பு சேர்த்து உண்க. உப்பு உணர்ச்சி தரும். உணர்ச்சி ஈண்டுக் காம உணர்ச்சியே. அறிவும் உணர்ச்சி எனப்படும். இயல்பாக உப்புச் சத்து மிகுந்த உடலினர்—பித்த தேகிகள்—அறிவாளிகள். சிவன் அறி

வுப் பிழம்பு; பித்தன் என்னும் பெயர் பெற்றவன். பித்தம் —உப்பு—அறிவு. அறிவும் அதிகமாதல் தீமையே. அறிவு வளம் உடலை உருக்குகிறது. உடல் வளம் அறிவை மழுப்பு கிறது. கல்வி கற்போர் போதிய உணவு, போதிய தூக்கம், உடையவர்களாகவே இருந்து கற்க வேண்டும். உணவைக் குறைத்துக் கொண்டும் உறக்கத்தைக் குறைத்துக் கொண் டும் கற்றல் தகாது.

எமது பாடசாலையில் ஐந்தாம் பாரம் மாணவன் ஒரு வன், மூன்று நாள் லீவு எடுத்தது பற்றிக் கேட்டபோது, அவன் சுரத்திற்காக ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்றிருந்ததாக வும், தனக்கு க்ஷயம் என்று டாக்டர் சொன்னதாகவும் என்னிடம் கூறி, யோசனை கேட்டான். அவன் இலவச மாணவர் உணவு விடுதியில் (Hostel) சாப்பிடுபவன். நான், "உன் தந்தையார்க்குத் தெரிவித்து டாக்டர் சொல்லுகிற படி வைத்தியம் செய்து கொள்ள வேண்டும். என்னைக் கேட்கக் கூடாது" என்றேன். அவன், "டாக்டர், 'ஆரம்ப க்ஷயம். புஷ்டியான உணவும், அதிக ஓய்வும் கொண்டால் போதும்' என்றார். தந்தையார்க்குத் தெரிவித்தே தாங்கள் சொல்லுகிறபடி நடப்பேன்" என்றான். நான், "அப்படி யாயின் நான் சொல்லுகிறேன்" என்று சொல்லி, அவனைச் சில கேள்விகள் கேட்டேன். அவன் இரவு ஒரு மணி, இரண்டு மணி வரை விழித்திருந்து படிப்பான் என்றும் காலை ஐந்து மணிக்கு விழித்துக்கொள்வான் என்றும் தெரி வித்தான். நான், "நீ இரவு ஒன்பது மணிக்குப் படுத்துக் கொண்டு காலை ஆறு மணிக்குப் படுக்கையிலிருந்து எழுவ தாக வாக்களித்தால் உனக்கு உணவில் மருத்துவம் சொல் வேன். இன்றேல் சொல்லமாட்டேன்" என்றேன். அவன், "படிப்பு எப்படிப் போவது, சார்" என்றான். நான், "உனக்கு எல்லாவற்றிலும் அறுபது எழுபது மார்க் வரு கிறது. இந்த ஹைஸ்கூல் படிப்பே யன்றிக் கல்லூரிப் படிப்பிலும் கூடப் பகல் நேரத்தில் மட்டும் படித்துத்

தேர்ச்சி பெற முடியும். அதற்கு நான் பொறுப்பு" என்றேன். பிறகு அவன் ஒப்புக்கொண்டான். நான் அவனுக்குச் சில பண்டங்களின் பெயரை எழுதிக் கொடுத்து அவற்றை உண்ணும்படியும், மற்றக் கறி காய்கள் உணவு விடுதியில் சமைத்திருந்தால் அவற்றை நீக்கி விடும்படியும், அதிகப்படியாக தினம் ஒரு ஆழாக்குத் தயிரும், சர்க்கரை கலந்து இரண்டு எலுமிச்சம்பழ ரசமும் கொள்ளும்படியும் சொல்லி அனுப்பினேன். அவன் நன்மை அடைந்தான்.

அறிவு உடையவர் குறிப்பால் உணர்ந்து, பலர் மகிழச் செயல் புரிகின்றனர். பேதை தானேயும் உணரான்; சொன்னாலும் சரியாக உணர முடியாமல் பிறர் வருந்தத் தாறுமாறாகச் செயல் புரிவான். அவனைப் பார்த்து, "ஏண்டா! நீ உப்பு போட்டுச் சோறு தின்கிறையா? இல்லையா?" என்று கேட்கிற வழக்கம் இருக்கிறது. இதனாலும் உப்புக் குறைந்தால் புத்தி மந்தமாம் என்பது தெரிகிறது. இவர்களுக்குச் சில மாதம் புளிப்புப் பண்டங்களைக் குறைத்து, உப்புப் பண்டங்களை அதிகமாக்கி உண வளித்தால் அறிவுக் கூர்மை பெறுவார்கள்.

மணிவாசகனார், "கூழின் மலி மனம் போன்றிருண்ட கோகிலமே" என்று குயிலின் கருமைக்கு, உணவு மிகுதியாக உண்டவன் மனத்தை உவமை கூறுகின்றார். இதனால் மிதமிஞ்சிய உணவினாலும் அறிவு மழுங்கும் என்பது பெறப்படுகின்றது. சிறு குழந்தை தொந்தரவு பொறுக்க மாட்டாமல் சில தாய்மார், உணவைக் கரைத்து வயிறு நிறையப் புகட்டி, அக் குழந்தையை உட்கார வைத்து விடுவர். அக் குழந்தை, அவ் வுணவு நன்கு சீரண மாகும் வரை—சில மணி நேரம்—உடலையும் அசைக்காமல் கல்லுப் பிள்ளையார் போல் உட்காந் திருக்கும். அக் குழந்தை அந்த வழக்கத்தோடு—வயிறு சிறிதும் இட மின்றி நிரம்புமாறு உண்ணும் வழக்கத்தோடு—வளர்ந்து பெரியவனானல் அவனுக்கு அவசியம் அறிவு மழுங்கி யிருக்கும். அவனுக்

கும் புளிப்புப் பண்டங்களைக் குறைத்து உப்புப் பண்டங்களை அதிகமாக்கி உணவு கொடுத்தால் நல்ல மாறுதல் உண்டாகும்.

எலும்பை வளர்க்கும் உப்பு உடலில் அதிகமானால் சலுப்பு, சுரம், அதிமூத்திரம், க்ஷயம் முதலியன உண்டாகும். அவர்கள் உப்பின்றி உண்ண வேண்டும் என்பதில்லை. உப்புப் பண்டங்கள் என்று நான் குறித்துள்ளவற்றை நீக்கி உண்ணல் போதும். உப்போடு இன்னும் என்ன சுவை அதிகரித் திருக்கின்றது என்று அறிந்து அதனையும் நீக்குக. என்ன சுவை குறைந் திருக்கிறது என்று கண்டு அவற்றைக் கொள்க. பெரும்பாலும் கசப்பு காரம் இரண்டும், அல்லது இரண்டிலொன்று குறைந் திருக்கும்.

மிகச் சிலர்க்கு உப்பும் கசப்பும் மிகுந்திருக்கும். இவர்கட்கு அதிகப் பசி இருக்கும். இவர்கள் ஒழுக்கத்தில் சிறந்தவராய் உணவையும் கவனித் துண்பரேல் நூறாண்டுக்கு மேலும் வாழத் தகுதி யுடையவர்.

உப்பு அதிகரித்துப் புளிப்புக் குறையும்போது தான் க்ஷய ரோகம் ஆரம்பிக்கிறது. அதிக கவலை, அதிக வேலை முதலியவற்றாலும் உப்பு அதிகரிக்கிறது. க்ஷயம் முதியவர்க்குப் பெரும்பான்மையும் வருவ தில்லை. இளைஞர்க்கு வருகிறது. அதற்குக் காரணம், அவ் விளைஞர் அனுவசியமான பல எண்ணங்களை எண்ணுவதும், உடல் சுகத்தை விட முக்கியமாக வேறொன்றை நினைத்து, அதிகம் உழைத்து, உடலை அலட்சியம் செய்வதும் ஆம். ஆயுர்வேத வைத்ய நூல்களிலும், சித்த வைத்ய நூல்களிலும் கூறப்பட்ட க்ஷய ரோக அடையாளங்களை அறிந் திருப்பவர் ஆரம்பத்திலேயே அந்த நோயை அறிய முடியும். முக்கியமாகக் காலையில் உற்சாகமாக எழுவதற்குப் பதில், பலக் குறைவினால் எழுந்திருக்கும்போதே சோர்வு அடைதல், தூக்கம் குறைதல், தினம் சிறிது நேரம் சுரம் காய்வது முதலியன ஆரம்ப

க்ஷய அடையாளங்கள். சோர்வு வேறு; சோம்பல் வேறு என்று பிரித்துணர வேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே நோயை அறிந்து உணவு மருத்துவத்தை மேற்கொண்டால், வேறு மருந்து கொள்ளவேண்டிய அவசியம் நேராமல், க்ஷய ரோகத்தைத் தடுத்து, நெடுநாள் நன்கு வாழ முடியும். காசம் க்ஷயம் உடையவர்க்கு உலர்ந்த காற்று கிடைக்கக் கூடிய மலைவாசம் நன்று. சுண்ணும்புப் பாறை—சுண்ணும்பு நீர்—உள்ள இடமும் மிகவும் நல்லது.

உடலில் உப்புக் குறைந் துள்ளவர்களுக்குப் பசி குறையும்; மலச்சிக்கல், தலை நோய், சோம்பல் முதலியன உண்டாம். பல் சொத்தை, பல் பலகீனம், நகச் சொத்தை, நகப் பலகீனம் ஆகிய இவை எலும்பு பலகீனத்தையும், உப்புக் குறைவையும் உணர்த்தும். உப்புக் குறைந்து கசப்பு மிகுந் திருக்கின் அரிப்பு (சொறி சிரங்கு) உண்டாம். உப்பு மிகுதியும் குறைந்து புளிப்பு மிகுந்தபோதுதான் கீல்வாயு, பாரிச வாயு முதலியன உண்டாகின்றன. இவர்க்குக் கசப்பும் காரமும் கூடக் குறைந் திருக்கும். புளிப்பு அதிகரித் திருப்பவர்கள் சிலருக்கு அடிக்கடி சலுப்புப் பிடிக்கும். அவர்கள் உடலில் உப்புக் குறைந் திருப்பதோடு காரமும் கசப்பும் கூடக் குறைந் திருக்கும். அவர்கள் முன்னர் கசப்பு காரம் உண்டு, அச் சுவைகளை நிரப்பிக் கொண்டு, பிறகு உப்புப் பண்டங்களைக் கொள்க. கசப்பையும் காரத்தையும் முதலில் கொள்ளாது, முதலில் உப்புப் பண்டங்களை உண்டால் சலுப்புப் பிடிக்கும். புளிப்புப் பண்டங்களை நீக்குக. உப்பை நேரே உணவில் சேர்த்தால் சலுப்புப் பிடிப்பதில்லை. உப்புப் பண்டங்களைச் சேர்த்தால் சலுப்புப் பிடிக்கிறது என்பது ஈண்டு உணரத் தக்க ஒரு இரகசியம். தனித் தனி இப்படி நிரம்ப எழுதலாம். பயனில்லை. உப்பும் மற்ற எந்த ருசியும் குறைந் துளது என்று கண்டு பிடித்து அவற்றை உண்க. அதிகரித் திருக்கும் சுவையைக் கண்டு நீக்குக.

8. உப்பும் உஷ்ணமும்

மீன் குளிர்ந்த இரத்த உடலுடையது. இரத்தத்தில் குளிர்ச்சி குறைந்தால் மீன் இறந்துபோம். மீனை நீரிலிருந்து எடுத்துத் தரையில் போட்டால் துடிதுடித்து இறப்பது, அதன் இரத்தத்தில் குளிர்ச்சி குறைவதனாலேயே யாம். மனிதன் உஷ்ண இரத்த உடலுடையவன். உஷ்ணம் குறைந்தால் மனிதன் இறப்பான். பனிப் பிரதேசங்கள் எனப்படும் குளிர்ந்த நாடுகளில் வசிக்கும் மக்கள் உஷ்ணப் படுத்திக்கொள்ள நெருப்பின் அருகே இருக்கின்றனர்; அல்லது நடந்து கொண்டே—வேலை செய்து கொண்டே—இருக்கின்றனர். நெருப்பின் சூடு இரத்தத்திற்குக் கிடைக்கின்றது. அசைவினாலும்—வேலை செய்துகொண் டிருப்பதனாலும்—இரத்தத்திற்குச் சூடு கிடைக்கிறது.

உடலில் உப்புக் குறைவதனால் சூடு குறைகிறது. அடிக்கடி நோய் வந்து பலவீனம் அடைந்தவர்க்கு அவர்களுடைய முப்பது அல்லது நாற்பது வயதுக்கு மேல் உடலில் இயற்கைச் சூடு குறைந்துவிடுகிறது. மனிதர்க்குப் பொதுவாக

98·4 டிகிரி சூடு இருக்க வேண்டும். இங்குக் குறிப்பிட்ட பலகீனர்க்கு நோய் இல்லாதபோது—சுரம் இல்லாதபோது —96 அல்லது 97 டிகிரி சூடுதான் இருக்கும். அவர்களுக்கு 98 டிகிரி சூடு ஏற்படுமாயின் சுரம் இருக்கும்போது தான் ஏற்படும். நோ யின்றிய நிலையில் 98·4 டிகிரிக்கும் குறைந்த சூடு இருப்பது நன் றன்று. இப்படி இருக்கும் உடல் தான் எந்த நோயையும், சூரிய உஷ்ணம், பனிக் குளிர்ச்சி முதலிய எந்த நோய்க் காரணங்களையும் எதிர்க் கும் சக்தி (resisting power) அற்ற தாகிறது.

இங்ஙனம் இழந்த சூட்டை மறுபடி பெறுவது உட லுழைப்பு உடையவர்க்கு எளிது. அவர்கள் உழைப்பினால் அவர்கட்கு அச் சூடு கிடைக்கின்றது. அவர்களும், "உடல் பலகீனமாய் விட்டதே! ஏன் உழைக்க வேண்டும்?" என்று நினைத்து உழைப்பதை நிறுத்தி விடுவார்களாயின், இழந்த சூட்டைப் பெறுதல் இல்லை. இவ் வுண்மையையே, "வண்ணானுக்கு நோய் வந்தால் கல்லோடே, வாணிய னுக்கு நோய் வந்தால் செக்கோடே" என்னும் பழமொழி உணர்த்துகிறது.

"உழைப்பினால் உடல் சூடு பெறுவது தெளிவாகத் தெரிகிறது. உடல் சூட்டுக்கும் உப்புக்கும் என்ன சம்பந் தம்?" என்று வினவலாம். இக் கேள்விக்கு எவ்வளவு பதில் சொன்னாலும் வைத்தியர் அல்லாதவர் புரிந்து கொள்ளுதல் அரிது. நான் விளக்கும் முறையில் நாடி பார்க்கத் தெரிந்தவர் உடலின் இயற்கைச் சூட்டுக்கும் உப்புக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை நன்கு அறிவர். ஒருவாறு தெரிந்து கொள்வதற்கு என் உடல் நிலையில் நான் அனுப வித்ததைத் தெரிவிக்கின்றேன்.

என் உடலில் ஏறக்குறைய பதினைந்து வருடங்களாக உஷ்ணம் குறைந் திருந்தது. நோ யின்றியபோது 97 டிகிரி தான் இருக்கும். ஆறுதார வைத்திய முறையில் துவர்ப்பு, உப்பு, கசப்பு, காரம் எனும் நான்கு சுவை குறைவு. நாடி

பார்த்தல் என்ற தலைப்பில் நான் விளக்கியுள்ளவாறு வலக் கை நாடி ஒன்று, அரை, கால் ஆக இருப்பதற்குப் பதில், கால், அரை, ஒன்றாக—தலை கீழாகவே—இருக்கும். முக்கியமாய் உப்புக்குரிய வலக் கைப் பித்த நாடி குறைந் திருந்தது. நான் அறுசுவை மருத்துவம் உணர்ந் திருந்தும் கடுமையாக அப் பத்தியத்தைக் கைக்கொண் டொழுக முடியவில்லை. இறுதியில் தோள் வலி—சந்து வாதம்—கீல் வாயு—வந்தது. அதனால் உண்டான கஷ்டங்களை ஈண்டு வருணிக்க வேண்டா. நான் வசிக்கும் தெருவிலேயே சித்த வைத்தியர் திரு. மா. தேவசேனாபதி முதலியார் இருக்கிறார். அவரிடம் மருந்து கொண்டேன். மூன்று நாள் மருந்து மூன்றாம் நாள் பல் ஈறுகள் எல்லாம் வெந்து போயின. காரணம், வைத்தியர் கூறிய அளவு பால் சேர்த்துக் கொள்ள முடியாமற் போனதுதான். அப்போது சென்னையில் பசும்பால் கிடைப்பது அரிதாய் இருந்தது. வைத்தியர், "எதிரில் கறந்த பசும் பாலைத்தான் கொள்ள வேண்டும். நம்பி கலப்புப் பாலை வாங்கிக் கொள்ளக் கூடாது" என்று சொல்லி இருந்தார். இது கிடக்கட்டும். நான் நோயாய் இருக்கும்போது அடிக்கடி என் நாடியைப் பார்த்துக் கொள்வேன். பல் ஈறுகள் புண்ணாய் இருந்த அன்று காலையும் நாடி பார்த்தேன். என்ன வியப்பு! அன்று எனக்கு எவ்வளவு மகிழ்ச்சி உண்டாயிற்று! அவரிடம் இதே நோய்க்கு மருந்து கொண்டு, நோய் நீங்கியவர்கள் பலர் உளர் எனினும், அவர்கள் நான் அடைந்த மகிழ்ச்சியை அடைந் திருக்க முடியாது. ஏன்? என் பல் ஈறுகள் வெந்துதான் இருந்தன. வாயை நன்றாகத் திறக்கவும் முடியவில்லை. உடலும் மிகுந்த பலகீனம் அடைந் திருந்தது. ஆனால் நான் நாடி பார்த்தபோது என் வலக் கையில் பதினைந்து வருடமாகத் தலை கீழாக இருந்த நாடி—கால், அரை, ஒன்று ஆக இருந்த நாடி—மூன்று நாள் மருந்தில்—ஒன்று, அரை, காலாக—தலை மேலாக

அடித்தது அறிந்து அளவிலா மகிழ்ச்சி கொண்டேன். நான் வைத்தியரை என்ன மருந்து கொடுக்கிறுர் என்று கேட்பதில்லை. ஈறு வெந்துபோனதிலிருந்தும், நாடி பார்த்ததிலிருந்தும் அவர் கொடுத்தது இரச மருந்து என்று உணர்ந்தேன். இரசம் உப்பு. உப்புக் குறைந்தால் நிரப்புவது அரிதினும் அரிது என்று முன்னே தெரிவித் திருக்கின்றேன். அன்று எனக் கிருந்த உடல் நிலைக்கு மற்றவர்களானுல் வைத்தியரை வெறுத் திருப்பர். "ஐயோ! பாவி வைத்தியன் என் உடலைக் கெடுத்து விட்டானே!" என்று வைதும் இருப்பர். நான் வெறுக்க வில்லை; வையவும் இல்லை. அன்று உடல் மிக நலிந்து தோன்றியதாயினும் எப்படிப்பட்ட உன்னத மான மாறுதல் ஏற்பட் டிருந்தது என்று நான் அறிந்து மகிழ்ந்து அவரை வாழ்த்தினேன். வைத்தியர் சொன்ன அளவு பால் எனக்குக் கிடைத் திருந்தால் இக் கஷ்டம் நேர்ந் திராது.

இரச மருந்தைக் கையாளும் வைத்தியர் அரியர். ஜாக்கிரதையாகக் கையாள வேண்டும். செய் பாகத்திலாவது அளவிலாவது தவறு நிகழ்ந்தால் நோயாளி கஷ்டத்துக் குள்ளாவான். சித்த வைத்திய முறையிலும், ஆயுர்வேத வைத்திய முறையிலும் காய கற்ப மருந்துகள் சில இருக்கின்றன. அவற்றில் ரசம் சேர்ந் திருக்கின்றது. சிறந்த வைத்தியருடைய உதவியுடன்தான் அவற்றை உண்ண வேண்டும்.

காசி சர்வ கலாசாலைத் தலைவர், திரு. மதன் மோகன மாளவியா அவர்கட்கு, ஒரு துறவி காயகற்ப மருந்து கொடுத்தார். மருந்து கொள்வதற்காக பூமியின் கீழ் அறை கட்டி அவ் வறையை விட்டு வெளி வராமல்—சூரிய உஷ்ணம் காற்று முதலியன உடலில் படாமல்—பா லுணவு மாத்திரம் கொண்டு அவ் வறையிலேயே அவர் ஒரு மாதம் இருக்க வேண்டி யிருந்தது. இவற்றை நோக்கும் போது, உப்புக் குறைவை நிரப்பும் வழி—குறைந்த உடல் குட்

டைப் பெறும் வழி—இருந்தாலும் அவ் வழி எவ்வளவு அரிது என்பது புலப்படும்.

இரச மருந்து அல்லது இரசம் கலந்த மருந்து உடல் சூட்டைத் தருகின்றது. எனினும் உடலை எவ்வளவு பல கீன மாக்கி விடுகிறது என்பது அதனை உண்டவர்க்கே தெரியும். இரச மருந்து உண்பவர், தம் உடலை, இளங் குழந்தையின் உடலைப் பாதுகாப்பதுபோல், அதிக சூடும், அதிக குளிர்ச்சியும், அதிக காற்றும் படாமல் காக்க வேண்டும். சிறந்த வைத்தியர் பார்வையில், அவர் அனுமதித்தால், இரச மருந்து சாப்பிடலாம். இன்றேல் சாப்பிடக் கூடாது.

எங்கள் பாடசாலையில் ஒரு உபாத்தியாயர் சில வருஷம் வேலை செய்தார். அவர் உடல் அதிக உஷ்ண முடையதாய் இருக்கும். தொட்டுப் பார்த்தவர் அவருக்கு அதிக சுரம் காய்வதாகத்தான் கூறுவர். பலர் அவர் மருந்து சாப்பிட்டுச் சரிசெய்துகொள்ள வேண்டும் என்று ஆலோசனை கூறினர். சில வைத்தியர்களும், "கணச் சூடு; மருந்து கொள்ள வேண்டும்" என்று கூறினர். அவர் ஒரு நாள் என்னை அணுகினுர். நான் தொட்டுப் பார்த்தேன். உடல் அதிக சூடாய் இருந்தது. நாடி பார்த்தேன். இரண்டு கைகளிலும் நாடி சரியாகவே இருந்தது. நான், "உங்களுக்கு உடம்பில் நோய் இல்லை. உங்களுக்கு அதிக உஷ்ணம் இருப்பது நல்லது. மற்றவர்களைவிட நீங்கள் அதிக காலம் உயிர் வாழ்வீர்கள். உஷ்ணம் குறைப்பதற்காக மருந்துண்ண வேண்டாம்" என்று கூறினேன். அவர், "நீங்கள் ஒருவர்தான் இப்படிக் கூறுகிறீர்கள். நீங்கள் சொல்வதை நான் ஏற்றுக் கொள்ளுகிறேன்" என்ருர். அவரை, நான் சந்திக்க விரும்புகிறேன். ஆனுல் அவர் இப்போது எங்கு வேலை செய்கிருர்—எங்கே இருக்கிருர் என்பது அறியேன்

"எவ்விதமான நோயும், அசௌகரியமும் தோன்ருமல், உடலின் சூடு நிரந்தரமாகச் சிறிது அதிகரித் திருப்பின்

அதனை நோய் நிலைமை என்று கொள்ளவேண்டா" என்ப துணர்த்தவே ஈண்டு இதனை எழுதினேன்.

உடலில் குறைந்த உப்பை நிரப்பும் வழிகள்—உடலின் குறைந்த சூட்டை நிரப்பும் வழிகள்—சிறந்த வழிகள் மூன்றேயாம். அவை: (1) உட லுழைப்பு, (2) பிராணுயாமம், (3) உணவு மருத்துவ முறையில் நான் கூறும் உப்புப் பண்டங்களை நிரம்ப உண்பது என்பன.

முப்பது நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட வயதினர்க்கு முக்கியமாக ஒன்று கூற விரும்புகின்றேன். இவர்கள் நோயில்லாதபோது தம் உடல் உஷ்ணம் எவ்வளவு இருக்கிறது என்று உஷ்ணமானியின் (thermometer) உதவியால் கண்டு பிடித்துவிட வேண்டும். உஷ்ணம் 98·4 டிகிரி இருந்தால் அவர்கள் கவலைப்பட வேண்டுவ தில்லை. அவர்கள் தம் உடலில் ஏதாவது நோயிருந்தால், அது நீக்கவும், நிலையான மலச் சிக்கல் இருந்தால் அது நீக்கவும், இந் நூலின் அறிவைப் பயன் படுத்துக.

தம் உடல் உஷ்ணம் 97 டிகிரி அல்லது அதற்கும் குறைவாக இருந்தால், அவர்கள் தம் உடல் அதிக கெடுதல் அடைந்திருக்கிறது என்பதையும், அதிக குளிர் அதிக உஷ்ணம் தாங்கும் சக்தியை இழந் திருக்கிறது என்பதையும், நோய் தடுக்கும் சக்தி அற் றிருக்கிறது என்பதையும், திடீரென்று ஏதாவது கஷ்டமான நோய்க் குள்ளாக நேரும் என்பதையும் உணர்க. இதை யெல்லாம் நீக்க எப்பாடு பட்டாவது, எவ் வகையிலாவது தம் உடல் உஷ்ணம் 98·4 டிகிரி பெற வழி செய்துவிட்டால் அது பெரிய வெற்றி அடைந்த தாகும் என்பதையும் திண்ணமாக உணர்க. இவ் வெற்றிக்கும் வைத்தியர்களிடம் போய் மருந்து சாப்பிடுவதைச் செய்வ தில்லை என்று உறுதி செய்து கொள்க. உறுதியோடு உழைத்தால், நான் சொல்லும் முறையில் சில மாதங்களில் வெற்றி காண முடியும். வெற்றி கண்டார் இந் நூலின் அருமையை மிகுதியும்

போற்றுவர் என்பது ஒருதலை. வெற்றி கண்ட பிறகும் தாம் அரிதில் பெற்ற 98·4 டிகிரி உஷ்ணத்தை மறுபடி பறி கொடுக்காம லிருக்க, இம் முறைகளை மேலும் அனு சரித்துக் கொண்டே இருப்பது தான் நல்ல வழி என்பதைத் தெரிந்து கொள்க. அவர்கள் செய்ய வேண்டுவன :

1. தம் உடம்பில் மலச் சிக்கல் இல்லாது போக்கிவிட வேண்டும். அதை உணவு மாற்றத்தால் தான் செய்ய வேண்டும். காரம் என்ற தலைப்பில் பொரி கடலைத் துவைய லும், சில மருந்துகள் என்ற தலைப்பில் கடுக்காய்த் துவைய லும் கூறி யிருக்கின்றேன். முன்னர்ப் பொரி கடலைத் துவையலையே அனுசரித்துப் பார்க்க. தினம் இரு வேளையும் இத் துவையல் கொள்ளும்போது சில நாட்களுக்குப் பிறகு நீர்ச் சுருக்காவது, ஆசன (மலத்துவார) எரிச்சலாவது கண் டால், இத் துவையலை விட்டுவிட்டு கடுக்காய்த் துவையலே தம் உடலுக்கு மலச் சிக்கல் நீக்க நிலையாக உதவி யாகும் என்று அறிந்து, கடுக்காய்த் துவையலே நெடுநாள் இரண்டு வேளையும் கொள்க. பொரி கடலைத் துவையலால் ஈண்டுக் கூறிய இரண்டு கெடுதல்களில் ஒன்றும் ஏற்பட வில்லை எனில், மலச் சிக்கல் நீக்குவதற்காக அதனையே நெடுநாள் கொள்க.

2. புளிப்புப் பண்டங்களையும், தயிர் நெய் முதலிய வற்றையும் நீக்கிப் பழகுக. இவ் வளவு அனுசரிப்பது போதியதாக இல்லை எனில், அரிசி உணவு நீக்கிக் கோதுமை உணவு கொள்க.

3. அதிகாலையில் எழுந்திருக்க வேண்டும். எழுந்த போது உடம்பில் சோம்பல் இருந்தால், குளிர்ந்த நீரால் முகம், கை, கால் கழுவி விட்டு, குறைந்தது அரைமணி நேரம் தோப்புக் கரணம், தண்டால், பஸ்கி, கர்லா கட்டை, டம்பெல்ஸ் (dumb-bells) முதலியவற்றை வியர்வை வரும் அளவும் செய்க. ஏற்கெனவே சிலம்பம் அல்லது சூரிய நமஸ் காரம் தெரிந் திருந்தால் அது செய்க. சூரிய நமஸ்காரம்

என்பது, ஈண்டு கை கூப்பிச் சூரியனை வணங்குவ தன்று; ஒரு வகை உடற் பயிற்சி. பிறகு அரை மணி நேரம் ஓய்வு கொண்டு, கால் மணி நேரம் பிராணயாமம் செய்க. எழுந்த உடன் சுறுசுறுப்பு இருந்தால் அரை மணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் பிராணயாமமே செய்க. இவ் விரண்டை யும் மாலையிலும் ஒரு மணி நேரம் செய்க.

உடற் பயிற்சியும் பிராணயாமமும் தான் இழந்த உடல் உஷ்ணத்தை மறுபடி பெறுவதற்குத் திண்ணமான வழி என்பதை நீங்கள் ஒரே நாளில் அறிந்து கொள்ள ஒரு பரிசோதனை கூறுகின்றேன். பரிசோதனை செய்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள். தெரிந்து கொண்டால் இம் முறை யைப் பிடிவாதமாக அனுசரிப்பதில் இருந்து தவறமாட்டீர் கள் அன்றோ? குணமது கைவிடேல் என்பது ஔவை வாக்கு. பரிசோதனை வருமாறு :

ஒரு நாள் காலையில் உஷ்ணமானியினால் உங்கள் உடல் உஷ்ணத்தை முதலில் அளந்து தெரிந்துகொள்ளுங் கள். ஒரு மணி நேரம் இடைவிடாது பிராணயாமம் செய் யுங்கள். பிறகு உஷ்ணமானியினால் உஷ்ணத்தை அளந்து பாருங்கள். அவசியம் அரை டிகிரியாவது உஷ்ணம் அதிக மாய் இருப்பதைக் காண்பீர்கள். சிலர்க்கு ஒரு டிகிரியும் அதிகமாகும். அப்போது உடல் லேசாகவும் சுகமாகவும் இருப்பதை உணர்வீர்கள். பிராணயாமத்தாலும் உடற் பயிற்சியாலும் அன்றி, இயல்பாக உங்கள் உடல் உஷ்ணம் ஒரு டிகிரி அதிகரிப்பின், உடல் அசௌகரியமாய் இருக்கும்; அதாவது ஒரு டிகிரி சுரம் இருக்கிறது என்பது பொருள். சுர உஷ்ணம் வேறு. பிராணயாமத்தாலும், உடற் பயிற்சியாலும் உண்டாகும் உஷ்ணம் வேறு. சுர உஷ்ணம் உடம்புக்குக் கெடுதி செய்யும். பிராணயாமத் தாலும், உடற் பயிற்சியாலும் உண்டாகும் உஷ்ணம் உடம்புக்கு நன்மையே செய்யும் என்பதையும் இப் பரிசோதனையால் நீங்கள் நன்கு உணர முடியும்.

இன்னொரு நாள் அவ்வாறே முதலில் உஷ்ணத்தை அளந்து தெரிந்துகொண்டு, பிராணுயாமத்துக்குப் பதில் ஒரு மணி நேரம் இடைவிடாது உங்களுக்குச் சுலபமாகச் செய்யக் கூடிய ஒன்று அல்லது பல வகைப்பட்ட உடற் பயிற்சியே செய்க. இதனுலும் உடல் உஷ்ணம் அதிகரிப் பதையும், உடல் இலேசாகவும் அதிக சுகமாகவும் இருப் பதையும் உணர்வீர்கள்.

மார்கழி தை மாதங்களில் உண்டாகும் அதிக குளிரைத் தாங்க முடியாதவர்களும் இவ் விரண்டில் ஒன்றைச் செய்து குளிரைப் போக்கிக் கொள்ளலாம். உடற் பயிற்சி சிறிதும் செய்ய முடியாத முதியவர்களும் இலேசாகப் பிராணுயாமம் செய்து கொண்டே இருக்கலாம். குளிர் காலத்திலும், குளிர் இருக்கும்போதும் கம்பளிச் சொக்காய் அல்லது கம்பளிப் போர்வை கொள்வது நன்றென்பது நான் உணர்த்த வேண்டுவ தின்று.

4. உடல் உஷ்ணம் 98·4 டிகிரி ஆக மாறி வரும் வரையில் வெந்நீரில் குளித்தலும் வெந்நீர் அருந்துதலும் கொள்க. சித்திரை வைகாசி முதலிய சில மாதங்களில் குளிர்ந்த நீர் சிறிதும் தீங்கு செய்யாது என்று தோன்றி ஞல் அப்போது மாத்திரம் குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானத்திற்கும் குடிக்கவும் கொள்வது தவருகாது.

5. வாரத்துக்கு இரண்டு நாளாவது ஆவி ஸ்நானம் செய்க. ஆவி ஸ்நானத்துக்கு முன்னும் பின்னும் கூட உஷ்ணமானியினுல் உஷ்ணத்தை அளந்து பார்த்தால், ஆவி ஸ்நானத்தினுலும் உடல் உஷ்ணம் அதிகரிக்கிறது என்ப துணர்வீர்கள். இந்த உஷ்ணமும் உடல் இலேசாயும் சுகமாயும் இருப்பதைத் தரும்.

இனி உடற் பயிற்சி, பிராணுயாமம், ஆவி ஸ்நானம் இவற்ருல் உடல் உஷ்ணம் எப்படி அதிக மாகிறது என்ப தும் நீங்கள் உணர வேண்டும். கழிவுப் பொருள்கள்—மலம்—உடலில் தங்குவதால் உஷ்ணம் குறைகிறது—

பிராண சக்தி குறைகிறது. உடற் பயிற்சி முதலிய மூன்றி லும் கழிவுப் பொருள்கள் உடனே வெளிப்படுவதால் உடல் உஷ்ணம் பெறுகிறது. உடற் பயிற்சியாலும் ஆவி ஸ்நானத்தாலும் வியர்வை ரூபமாக கழிவுப் பொருள் நீங்குகிறது. பிராணயாமத்தில் உட்செல்லும் பிராணவாயு உடலில் இரத்தத்தில் இருக்கும் அசுத்தத்தை ஏற்றுக் கொண்டு வெளி வருவதால் உடனே உஷ்ணம் அதிகரிக் கிறது. இரத்தத்திலேயே சென்று சுத்தி செய்து சூட் டைத் தருவதால் இம் மூன்றில் பிராணயாமமே சிறந்தது என்பதும் கொள்க.

6. பகலில் தூங்குவதையும் அளவுக்கு அதிகம் உண் பதையும் எச்சரிக்கையாக நீக்குக.

7. இங்ஙனம் சில மாதங்கள் அனுசரித்தால் 98·4 டிகிரி உஷ்ணம் பெறுவீர்கள். பிறகு, உணவில் உப்புப் பண்டங்களைச் சேர்த் துண்டு தீங்கு செய்யாமல் இருக் கிறதா என்று தெரிந்துகொண்டு, அவற்றையும் நிரம்பச் சேர்த் துண்க. இந் நிலை பெற்ற பிறகு நெல்லிக் காயைத் துவையலாகவாவது ஊறுகாயாகவாவது தினம் தின்னக் கூடிய பொருளாகக் கொள்க. இம் முறையை முப்பது நாற்பது வயதுக்குட்பட்ட மற்றவர் கைக் கொள்வதில் தவ றில்லை. நன்றே விளையும். உப்புப் பண்டங்களையும், நெல்லிக்காயையும் உண்டாலும் கெடுதி நேராம லிருக்கு மாயின் அது நீங்கள் குறைந்த உஷ்ணத்தை மறுபடி பெறுவதில் முழு வெற்றி அடைந்தீர்கள் என்பதற்கு அடையாளமாம். இவ் வெற்றி அடைவதற் கரிது. உப்புப் பண்டங்களை உண்டால் சலுப்புப் பிடிக்கிறது, சுரம் வரும்போ லிருக்கிறது எனின், அவற்றைக் கொள்ளாமல் தான் இருக்க வேண்டும். வேறு விதி யில்லை. பிராணயாமம், உடற் பயிற்சி, ஆவி ஸ்நானம் இம் மூன்றில் அதிக அக்கரை காட்டினால் இவ் வெற்றி எளிதாகக் கிடைக்கும்

9. பண்டோராவின் பெட்டி

இது ஒரு கதை. எபிமிதஸ் (Epimitheus) என்னும் ஒரு சிறுவன் தன்னிடம் ஒரு தேவ தூதனால் அடைக்கல மாக வைக்கப்பட்ட ஒரு பெட்டியைக் காத்துக்கொண் டிருந்தான். தேவ தூதன், "பெட்டியைத் திறந்து பார்க்கக் கூடாது" என்று சொல்லி இருந்தான். பண்டோரா என் னும் பெண் அங்கு வந்து சேர்ந்தாள். பண்டோரா, " அந் தப் பெட்டி ஏது? அதனுள் என்ன இருக்கிறது?" என்பன போன்று பல கேள்விகளைக் கேட்டாள். எபிமிதஸ், " பெட்டியைப் பற்றிக் கேட்காதே. நாம் விளையாடலாம்; வா" என்றான். பண்டோரா கோபித்துக் கொள்ளவே, அவன் பெட்டியைப் பற்றிக் கூறினான். அவள், "அப்படி யானால் அதைத் திறந்து பார்க்க வேண்டும். அதனுள் அதி சயமான பொருள்கள் இருக்கும்" என்றாள். கோபத்தோடு சில விவாதங்கள் நடந்தன. கடைசியில், பண்டோரா, "என் பொறுப்பு; நான் திறக்கிறேன்" என்றாள். எபிமிதஸ் தடுத்துவிட் டிருக்க முடியும். ஆனால் அவனுக்கும் பார்க்

லாம் என்னும் ஆசை இருந்தது. "பண்டோரா பழியை ஏற்றுக் கொள்ளட்டும். நான் தூரத்தில் இருந்து பார்ப்பேன்" என்று எண்ணிச் சும்மா இருந்தான். பண்டோரா பெட்டியைச் சிறிதே திறந்தாள். உள் ளிருந்து, பாம்பு, தேள், குளவி, பூரான் முதலியவை புறப்பட்டன. இருவரையும் கொட்டியும் கடித்தும் துன்புறுத்தின. உலகத்திலும் பரவின. பண்டோரா பெட்டியை மூடிவிட்டாள். "ஏன் திறந்தோம்? திறந்தது தப்பு" என்று இருவரும் உணர்ந்தனர். பெட்டியினுள் ளிருந்து, "என்னை வெளி விடு. நான் துன்பம் செய்யேன். நன்மை செய்வேன்" என்ற குரல் கேட்டது. பண்டோரா மறுபடி பெட்டியைத் திறந்தாள். உள்ளிருந்து நம்பிக்கை வெளி வந்தது. அது ஆறுதல் தந்தது. மக்கள் இப்போது பல துன்பங்களுக்கிடையே நம்பிக்கை உடையவராய் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

பைபில் (Bible) கதை ஒன்று. கடவுள் ஆதாம், ஏவாள் இருவரையும் படைத்து ஒரு சோலையில் விட்டார். "எல்லாம் அனுபவியுங்கள். இந்த ஒரு மரத்தின் கனியை மாத்திரம் உண்ணுதீர்கள்" என்ருர். இவர்க்கும் அம் மரத்தின் கனி அதிசயமாய் இருக்கும் என்று மனத்தில் தோன்றியது. தடை செய் திருந்த கனியையே உண்டார்கள். கடவுள், அவர்களையும் அவர் சந்ததியார்களையும் "மரணம் அடைக" என்று சபித்தார்.

ஆங்கிலப் பே ரறிஞர்கள் இவ் விரு கதைகளுக்கும் தத்துவார்த்தம்—கருத்துப் பொருள்—கூறி யிருக்கிருர்கள். பண்டோராவின் பெட்டியும், கடவுள் மறுத்த மரக் கனியும் பா லுணர்வு—பா லின்பம்—ஆண், பெண் ஒன்றை ஒன்று தெரிந்துகொள்ளுதல். குழந்தைகள் எவ் வளவு ஆனந்தமாய் இருக்கின்றன. பா லுணர்ச்சி பெற்ற பிறகு—இன்பானுபவத்திற்குப் பிறகு—அறியாத குழந்தைகள் புத்தி யறிந்த பெரியோ ரான பிறகு—துன்பமும், கவலையும், பலகீனமும், நோயும், மரணமும் உடையவ ராகின்றன.

தேவ தூதன் பெட்டியைத் தருவா னேன்? கடவுள் மறுப்பதற்காக ஒரு மரக் கனியை ஏன் உண்டாக்கினர்? இது அவர்கள் செய்யும் விஷமமோ? என்று கேளுங்கள். பதிலைத் தெரிந்து கொள்ளும் ஆற்றலும், அப் பதிலைப் பயன்படுத்தும் ஆற்றலும் உங்கட்கு இருக்கின்றனவா? நீங்கள் என் பதிலைத் தள்ளி விட்டால் எனக்கு நஷ்ட மில்லை. கருத்தை அறிந்து கொள்ள விரும்பாது, மேலும் மேலும் கேள்வி கேட்பவர்க்கு இலாப மில்லை. தேவ தூதன் தந்த பெட்டியும் மறுக்கப்பட்ட மரக் கனியும் மாயை. ம யை—மயக்கம்—மோகம் (temptation). அது நன்மை யில்லாததை நன்மை யுடையதாகவும், இன்ப மில்லாததை இன்ப முடையதாகவும், அழ கில்லாததை அழ குடைய தாகவும் அறியும் அறிவு. இந்த மாயை உலகில் இருக்கிறது. மனிதன் உயர்வுக்காகவே கடவுள் மாயையைச் சிருஷ்டித் தார். மனிதன் மாயையோடு போராடியோ, போராடாமலோ வெல்ல வேண்டும். வென்ருல் எல்லாவித நன்மைகளும் உயர்வுகளும் பெறுவான். மாயைக் குட்பட்டால் மண் ணுவான். வீரன் போ ரிட்டால் வெற்றி. வெற்றியால் புகழ். போரே இல்லாதபோது வீரனை வீரனென யார் அறி வார்? வெற்றி ஏது? புக ழேது? மகிழ்ச்சி ஏது?

"காதல் வேண்டாமா? திருமணம் வேண்டாமா? இல் லறம் வேண்டாமா? புத்திரப் பேறு வேண்டாமா?" எனின், பொருந்துதலை விழைதலோ காதல்? காதல் வேறு; ஆசைப் பிசாசு வேறு. ஒரு ஆங்கிலப் பேராசிரியர் ஒரு இந்தியப் பேராசிரியரை, "ஆங்கிலேயர் காதலுக்கும் (love) இந்திய ரின் காதலுக்கும் வேறுபாடு யாது?" என்று கேட்டார். இந்தியப் பேராசிரியர், "You fall in love; we rise in love— நீங்கள் காதலில் விழுகிறீர்கள். நாங்கள் காதலில் எழு கிறோம்" என்று நகைச்சுவை தோன்றக் கூறினர். காதல் என்ற சொல் ஏமாற்றுகிறது. குணங்களால் ஒருவர்க் கொருவர் வசீகரிக்கப்பட்டு, ஒருவரை ஒருவர் மிகவும்

மதித்து, விரும்பி நிற்கும் நிலை காதல். இத்தகைய காதலில் கொலை, தற்கொலை முதலியன நிகழா. இத்தகைய காதல் உடையவர்கள், பிரிந்து நிற்க நேரின், துவேஷங் கொள்ளார். சிறிது வருத்தம் இருக்கும். ஒருவன் காதலியை வேறொருவன் மணக்க நேரின், அத் திருமணத்துக்குப் பிறகும், அவன் அக் காதலியையும், அவளை மணந்தவனையும் மதித்து நிற்பான். இத்தகைய காதலால் நன்மையே விளையும்: தீமை விளையாது. உடலை விரும்பி நிற்பது காத லன்று. அது ஆசை—காமம். இதனால் கொலை, தற்கொலை முதலியன நிகழும். இக் காம முடையவரிடத்து "தனக்காகாத பாலை ஊற்றிக் கவிழ்க்கும்" குணம் இருக்கும். காதல் உடையவர் அறிவும் ஆற்றலும் வளரப் பெறுவர். காம முடையவர் அறிவையும் ஆற்றலையும் இழந்து, துன்புறுவர்; துன்பம் விளைப்பர். திருமணம் இன்பானுபவத்திற்கு உத்தரவு (licence) பெறுவ தன்று. இருவரும் சேர்ந்து அறஞ்செய்து உயர்வதற்கே திருமணம். இன்பம் வேண்டுவார் அறம் வேண்டுவ தில்லை. இல்லறத்தைப் பொருளுடைய சொற் றொடராகக் கொண்டு பாருங்கள். வள்ளுவர் எழுதிய "இல் வாழ்க்கை" என்றும் அதிகாரத்தைப் படியுங்கள். புத்திரப் பேற்றுக்காகத் திருமணம் என்று முன்னோர் நூல்கள் மொழிகின்றன. இக் கால மக்கள், "எமக்குப் புத்திரப் பேறு வேண்டாம்; ஆண் பெண் உறவு வேண்டும்" என்கின்றனர். காதல் வேண்டும்; திருமணம் வேண்டும்; இல்லறம் வேண்டும்; புத்திரப் பேறு வேண்டும். இவை யனைத்தும் மாயை வெல்லும் போராக நிகழ வேண்டும்.

பண்டோராவின் பெட்டி திறக்கப்பட்டது என்பதற்குப் பல துன்பங்களும் கவலைகளும் தோன்றின என்பது பொருள்.

10. இனிப்பு—தசை

தசை எனினும் சதை எனினும் ஒன்றே. தசையை வளர்ப்பது இனிப்பு. உணவு எப்படி மாறுகிறது என்பதை விஞ்ஞான நூல்களில் படித் தறிந்த மாணவனுக்குக் கூட "எல்லா உணவும் உடம்பில் இறுதியில் அடையும் மாறுதல் இனிப்பு" என்பது தெரியும். ஆகவே, நாம் துவர்ப்பு முதல் மற்ற ஐ வகைச் சுவை யுடைய எப் பண்டங்களை உண்டாலும் அவை உடலில் இறுதியில் இனிப்பாக மாறுகின்றன. எனினும், எல்லார்க்கும் தசை வளர்வ தில்லை. சிலர்க்குத் தசை வேண்டாத அளவு அதிகம் வளர்கிறது. சிலர் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் எலும்பு தோல் போர்த்த உடலினராக—மிக ஒல்லியாகக் காணப்படுகின்றனர்.

உழைப் பில்லாது வளமாக உண்டு உறங்கிக் காலம் கழிப்பார்க்கு விரைவில் தசை வளர்கிறது. மற்றைச் சுவைப்பண்டங்களைவிட மாப் பண்டங்கள்—வாய்வுப் பண்டங்கள் எனப்படும் புளிப்புச் சுவையுடைய பண்டங்கள் (Carbohydrtaes) அதிக இனிப்பைத் தருகின்றன. அரிசி,

பருப்பு முதலியவற்ருல் ஆகிய மாப் பண்டங்களும் கிழங்கு வகைகளும்தான் மக்கள் விரும்பி யுண்ணும் உருசிப் பொருள்கள். இப் புளிப்புப் பண்டங்களையும் மிகுதியாக உண்டு, உட லுழைப்பும் இல்லாம லிருந்தால், அதனோடு மூன்ருவதாக இன்பானுபவமே கண்ணுக இருந்தால், மிகு சீக்கிரம் தசை வளர்ந்துவிடும். தசை அதிகம் வளர்வதற்கு இங்குக் கூறிய மூன்ருவது காரணமே முக்கிய மானது. ஒல்லியாய் இருந்தவன் சில மாதங்களில், ஒரு வருஷ காலத்துக்குள், யானைக் குட்டி போல் தசை யுடையவனுக மாறுவது விரும்பத் தக்க தன்று. அவ்வளவு விரைவாக வளரும் தசை வளர்ச்சி மிகச் சிலர்க்கு உயிருக்கே உலை வைத்து விடுகிறது. மலச் சிக்கல் சிறிதும் இல்லாமல் தசை வளர்ச்சி அதிகம் இருப்பின் அவர்கள் உடல், இயல்பில் தசை வளர்ச்சி யுடைய உடல் என்றும், அதனுல் கெடுதல் இல்லை என்றும் கொள்ளலாம். கோதுமை அல்லது கேழ வரகை முக்கிய உணவாகக் கொண்ட வட நாட்டினர் முதலியவர்க்குச் தசை வளர்ச்சி கெடுதல் செய்வது இல்லை. அரிசி உண்பவர்க்குத் .தசை வளர்ச்சி மிகவும் கெடுதி செய்கிறது. அதிக தசை வளர்ச்சி ஸ்தூலம் எனப்படும். தூல தேகத்தினர் உட்காரவும் எழுந்திருக்கவும் கஷ்டப் படுவர். அவர்கள் சுறுசுறுப்பாக ஓடியாடி பல வேலை செய்வது ஏது? இது நன்ரு? தசை—இனிப்பு—அதிகமாய்க் கொண்டே வந்தால்—மலச் சிக்கலும் உடன் சேர்ந்தால்—சுமார் இருபது வருஷத்தில், அது நீரிழிவு—மதுமேகம்—என்னும் நோயை உண்டாக்கிவிடுகிறது. நீரிழிவு ரோகம் உடையவர்க்குக் கட்டிகள் வந்தால் ஆபத்து என்பதும், காயம் பட்டாலும் முள் பொத்துக் கொண்டாலும் சீழ் பிடித்துப் புரையோடி ஆபத்தை விளைக்கும் என்பதும் நா மறிந்த உண்மை.

ஒருவன் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை சேர்ந்து வரும்போது தான் வைத்தியர்கள் அவன் உட லில் சர்க்கரை—இனிப்பு—

அதிகம் இருக்கிறது என்று கண்டுபிடிக்கிருர்கள். மூத்திரத்தில் சர்க்கரை வருவதற்குக் குறைந்த பட்சம் பத்து வருஷங்கட்கு முன்பே நான் விளக்கும் வகையில் நாடி பார்த்து உடலில் சர்க்கரை—இனிப்பு—அதிகம் இருக்கிறது என்று சொல்ல முடியும். மூத்திரத்தில் சர்க்கரை விழும்போது தான் உடலில் சர்க்கரை அதிக மாயிற்று என்பதில்லை. அதற்கு முன் பத்து அல்லது இருபது வருஷங்களாக உடலில் சர்க்கரை அதிகரித்துக் கொண்டே வந்து, பிறகு மூத்திரத்தில் சர்க்கரை வெளிப் படுகிறது. இதைப் பத்து வருஷத்துக்கு முன்பே அறிந்து உணவு சீர் திருத்தம் செய்துவிட்டால் நீரிழிவு நோய் வராமலே தடுத்துவிடலாம். இனிப்பு அதிகமாதலைத் தடுக்க—நீரிழிவு ரோகத்தை நீக்க—உணவு திருத்தத்தை ஓரளவு மக்கள் உணர்ந் துள்ளனர். அது போதாது. இனிப்பு நீக்கினுல் போதாது என்பது முதல் அரிசி நீக்கிக் கோதுமை உணவு கொள்ள வேண்டும் என்பது வரை மக்கள் உணர்ந் திருக்கின்றனர். இந்த அறிவு போதாது. நான் புளிப்பு என்னும் தலைப்பில் கொடுத்திருக்கும் பண்டங்களை எல்லாம் நீக்க வேண்டும். மேலும் உணவு மாற்றத்தாலேயே சிறிதும் மலச் சிக்கல் இல்லாமல் வைத்துக் கொள்ளத் தெரிய வேண்டும். மலம் போனுல் நீர் கட்டும்; நீர் போனுல் மலம் கட்டும் என்னும் சூத்திரத்தை மறக்கக் கூடாது. காரமும் கசப்பும் மிகுதியும் உண்ண வேண்டும்.

பிறக்கும் குழந்தை தசை குறைந்ததாகப் பிறப்பதே நல்லது. அது பா லுண்டு சில மாதங்களில் தசை பெற்று விடும். பிறக்கும் போதே அதிக புஷ்டியுடன் பிறக்கும் குழந்தை, "என் பெற்ருேர் செல்வம் பிற்காலத்தில் என்னுடைய தாகும். என் பெற்ருேர் நோய்கள் இப்பொழுதே என்னுடையனவாக இருப்பதைக் காண்மின்" என்று கூறுகிறது! சிற்ருமணக் கெண்ணெய் புகட்டிக் குழந்தைகளை வளர்க்க வேண்டும் என்பது உஷ்ண மண்டல வாசிக ளாகிய தமிழர் வழக்கு. ஈண்டுக் கூறிய அதிக

புஷ்டி யுடையனவாய்ப் பிறந்த குழந்தைகளுக்குச் சிற்று மணக்கெண்ணெய் புகட்டினுல் உடனே சுரம் வந்துவிடும்.

ஆண்கள் ஓரளவு ஒல்லியாய் இருத்தல் நலம். அவர் கட்கு எலும்பு பலமே பலம். பெண்கள் ஓரளவு புஷ்டி யாய்—சதைப் பற்றுள்ளவராய்—இருத்தல் நலம். பருத்த ஆணும் மெல்லிய பெண்ணும் பயன் இலர். "முலே இரண் டும் இல்லாதாள் பெண் காமுற் றற்று" என்னும் திரு வள்ளுவர் கூற்றை ஆராய்க. தசை வளர்ச்சியினுலேயே ஸ்தன வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. அளவுக்குக் குறைந்த தசை வளர்ச்சி யுடைய பெண்கள், ஸ்தன வளர்ச்சியே இல் லாமல் இருப்பர். எனினும், இடையும் பருக்கும் அளவு தசை வளர்ச்சி, பெண்கள் அழகைக் குறைப்ப தன்றி நோயும் தருகின்றது. உணவு மாற்றத்தால் பருமனு யிருப்ப வர் ஒல்லி யாகலாம்; ஒல்லியாய் இருப்பவர் பருமனுகலாம்.

தசை—இனிப்பு—குறைந்தவர்க்கு நீர்ச் சுருக்கு, உட லரிப்பு முதலிய நோய்கள் காணும். இவர்கட்கு உப்பும், புளிப்பும்கூடக் குறைந் திருக்கும். நீர்ச் சுருக்கு உடைய வர்கள் தமக்கு உடலில் வேண்டிய இனிப்பு முதலியவற்றை உண்டு அவை சீரணமாகும் வரை நீர்ச் சுருக்கின் கடுமை யைத் தாங்குவது அரிது. ஜர்மன் தேசத்து இயற்கை வைத்திய நிபுணர் கூனி கூறிய குறிக் குளியல் (chits bath) ஒரு நிமிஷத்துக்குள் நீர்ச் சுருக்கைப் போக்கும். நீர் உப்பு. உப்பு இனிப்புக்கு நண்பன். திரும்பவும் வராம லிருப்பதற் காக இனிப்புப் பண்டங்களேயும் உப்புப் பண்டங்களேயும் புளிப்புப் பண்டங்களேயும் மிகுதியாக உண்ணலாம். காரம் கசப்பு நீக்குக. தினம் காலேயில் ஒரு இளநீர் சாப் பிடுவது மிக்க பலன் தரும். ஒரு நாள் முழுதும் இளநீர் உணவே கொண்டால் மறுநாள் நீர்ச் சுருக்கு வருமோ என்று அஞ்சவேண்டுவ தில்லே.

நான் ஒரு சமயம் திருக் கழுக் குன்றத்துக்குப் போய்ப் பத்து நாள் வசித்தேன். அங்கிருந்து எட்டு கல் தொலேவில்

எங்கள் முன்னோர் ஊராகிய சதுரங்கப்பட்டினம் இருப்பதாக அப்போதுதான் தெரிந்தது. எங்கள் முன்னோர் ஊருக்குப் போய் வர எண்ணினேன். போய் வர பஸ் இருந்தது ஆயினும் நடந்தே போய் வர எண்ணினேன். நடப்பதில் எனக்குப் பிரியம். காலையில் நடந்து சென்றேன். மாலை மூன்று மணிக்குத் திரும்பினேன். இரண்டு கல் நடந்தேன். நடந்ததனுல் உடல் சூடாகிவிட்டது. ஒன்றுக்கிருந்தபோது மூத்திரம் போகாமல், எரிச்சலோடு இரத்தம் கொட்டியது; அல்லது இரத்தம் போல் மூத்திரம் கொட்டியது. தெரியாதவர்கள் பயந்து மயக்கம்போட்டு விழுந்துவிடுவர். நான் முன்னரே டாக்டர் கூனியின் இயற்கை வைத்திய நூலைப் (Oneness of all diseases or The New Science of Healing) படித்திருந்தபடியால் அஞ்ச வில்லை. சாலையின் இரு பக்கங்களிலும் பார்த்துக்கொண்டே நடந்து வந்தேன். ஓரிடத்தில் பள்ளத்தில் தண்ணீர் இருந்தது. அங்குச் சென்று குறிக் குளியல் பத்து நிமிஷம் செய்து, கோவணத்தை நனைத்துக் கட்டிக்கொண்டு, மீதி ஆறு கல்லும் நடந்தே வந்தேன். தங்கியிருந்த இடத்தில் கட்டடத்தினுள் கிணறு இருந்தது. அக் கிணற்று நீர் சில்லென் றிருந்தது. நூறு குடம் தண்ணீர் தலையில் கொட்டிக்கொண்டேன். உண்டு உறங்கினேன். உடம்பு சரியாய்விட்டது.

அதிக தசையை—இனிப்பை—நீக்க, இனிப்பு நீக்கியுண்டால் போதாது; புளிப்பு நீக்கியும் உண்ணல் வேண்டும் என்பது போலவே, தசை வளர்ச்சிக்கும் இனிப்பு உண்டால் போதாது; மாப் பண்டம், பருப்பு, கிழங்கு, பழங்கள், தயிர், நெய் முதலியவற்றை மிகுதியாக உண்ண வேண்டும் என்று கொள்க. இவர்கள் பழையதும் உண்ணலாம். இவர்கள் பத்தியம் சுலப மானதே. விருப்பமான — உருசியான — பொருள்களை யெல்லாம் உண்ணலாம். காரமும் கசப்பும் நீக்க வேண்டும். ஆயினும் இவர் காரத்தையும் கசப்பையும் உண்ண மிகுதியும் விரும்புவர்.

11. புளிப்பு—கொழுப்பு

கொழுப்பு கொழுமை. இளையவர்கள், சிறுவர்கள் கொழுமை யுடையவர்களாகத் தான் வளர வேண்டும். உருசியான பண்டங்கள் எல்லாம் கொழுமை தருகின்றன. சிறுவர் தயிர், வெண்ணெய், மோர் அதிகம் கொள்வது நன்று. பால் மிதமாகக் கொழுமை தருவது. பசும் பால் குழந்தை முதல் கிழவன் வரை, சாதாரண மக்கள் முதல் சன்யாசி வரை கொள்ளத் தக்க உணவு. கொழுமை வளம். வளம் அழகு. நான் ஏறக்குறைய இந்தியாவின் பாதிப் பாகம்—கன்யா குமரி முதல் இமய மலை அடிவாரம் வரை—சென்றிருக்கிறேன். மிகுந்த வள முடைய காஷ்மீரத்துக்குச் செல்ல வில்லை. வள முடைய காஷ்மீரத்து மக்கள், வளமும் அழகும் உடையவர்கள்—மிக்க அழ குடையவர்கள்—என்பதைப் படித்தும் படத்தில் பார்த்தும் அறிந் திருக்கிறேன். நான் சென்ற இடங்களில் திருவாங்கூர் பம்பாய் இரண்டும் வள முடைய இடங்கள். அங் குள்ள மக்கள்—தாழ்ந்த வேலை செய்யும் எளிய மக்களும்—அழ குடையவர்கள்.

ஒரிஸா வறுமை மிக்கது. அங் குள்ள மக்கள் — உயர்ந்த வேலை செய்யும் செல்வரும் — அழகு குறைந்தவர்கள். செல்வம், வளம், கொழுமை, அழகு. வறுமை, வறட்சி, கொழுமையின்மை, அழகின்மை. பண மாகிய செயற்கைச் செல்வத்தை விட, பூமியின் இயற்கைச் செல்வமே — வளமே — சிறந்தது; ஆங் குள்ள வறியரும் அழ குடையவராகக் காணப்படுதலின்.

அளவுக்கு மிஞ்சினுல் அமுதமும் நஞ்சாம். அளவுக்கு மிஞ்சினுல் அழகும் தீமையே. அழகு தீமை யாதல் உண்டோ? இன்றே! எனின், அளவுக்கு மிஞ்சும் போது அழகு அழ கின்மையாக மாறத் தொடங்குகிறது. அதனை மக்கள் உணரச் சிறிது காலம் — சில வருஷம் — ஆகிறது. இதற்குள் அழகு குறைந்து விடுகிறது. இன்னொரு கருத்து. இளையவர்கள் அழகைக் கவனிக்கும்போது அழகு குறையத் தொடங்குகிறது. முகம் பார்க்கும் கண்ணுடியை அதிகம் உபயோகிக்க வேண்டா. இளையவர்கள் தம் அறி வழகும், ஒழுக்க அழகும், மன அழகும் குறையாதபோது தம் உடலழகு குறையாது என்பதைத் திடமாக நம்புவார்களாக. அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும். (Face is the index of the mind). அறிவையும் ஒழுக்கத்தையும், மன நலத்தையும் குறிக்கொள்ளாதவன் அழகு கம்சனுக வேஷம் போடுதற்குரிய அழகாக மாறுகின்றது. கம்சன் அழகு, அவனுக்கு அழகாகத் தோன்றலாம். அவனது அழகின்மை மற்றவர்க்கு விளக்கமாகத் தெரிகின்றது.

ஆண்களின் தோளழகையும் மார்பழகையும் கவிகள் வருணிக்கின்றனர். இவ் விரு அழகும் புளிப்பினுல் — கொழுமையினுல் — பெறப்படுவன அல்ல. வலிமை குறைந்த தோள் புளிப்பினுல் அழகு பெறுதல் இல்லை. சிலரிடத்துப் புளிப்பினுல் வயிறு பெருத்தாலும் தோள்கள் சூம்பியே நிற்கின்றன. இவ்விரு அழகும் உடற் பயிற்சியினுலேயே பெறுதற் குரியன. சூம்பிய தோளும், கூம்பிய மார்பும்

உடைய இளைஞன், கிராப்பை வாரி விட்டும், முகத்துக்கு மாவு (face - powder) பூசியும் அழகினனுக விரும்புவது அறிவின்மையே.

பெண்களின் எல்லா அவயவங்களையும் கவிகள் வருணிக்கின்றனர். அவற்றில் எம் ஆராய்ச்சிக்குப் பயன் படுவது இடை வருணனையே. சிற்றிடை, உடுக்கை இடை, உண்டோ இன்றோ என்று ஐயுறும் இடை என இயல்பு நவிற்சி, உவமை, ஐயம் என்னும் அணிகள் செல்லுகின்றன. "கர்ப்பத்தால் மங்கையருக் கழகு குன்றும்" எனினும், பதின்மர் புதல்வரைப் பெற்ற பின்னும் சிற்றிடைச்சியராக விளங்கும் நங்கையர் அழ குடையவரே. திரு மணம் ஆதற்கு முன்னரே, "பயில (boiler) ரெனும் படி இடையாளே" என்று விகடன் வருணனைக்கு இலக்காகும் மங்கையர் அழ குடையரோ? வருவாய் கருதியன்றிக் கலை நலம் கருதி நடனம் பயிலும் நங்கையர், நடனத்தை உடற் பயிற்சியாகக் கருதித் தினம் சிறிது நேரம் பயில்வதை விடாமல் செய்தால், என்றும் சிற்றிடைச்சியராக இருத்தல் கூடும். நடனம் பெண்களுக்குச் சிறந்த உடற் பயிற்சியாம். புளிப்பினுல் — கொழுமையினுல், ஸ்தூலத் தன்மையால் — அழகு குறைதலை விரும்பாத மக்களுக்கு, ஸ்தூலத்தைக் குறைப்பதற்கு மாத்திரம் மருந்தும் உடற் பயிற்சியும் தருவதற்கு மேனுட்டில் தனிப்பட்ட ஸ்தாபனங்கள் ஏற்பட்டுக்கொண்டே இருக்கின்றன.

ஜெர்மனி தேசத்து இயற்கை வைத்திய அறிஞர் கூனி முகத்தினுல் நோய் உணர்தல் (Facial Expression) என்று ஒரு நூல் எழுதி யிருக்கின்ருர். அந் நூலில் நிரம்ப நிறப் படங்கள் தரப்பட் டுள்ளன. ஆண்டு நோ யுடையனவாக அவர் காட்டும் முகங்கள் எல்லாம் அழ குடையனவே. முகத்தில — கன்னத்தில் — குழி அல்லது கோடு இருப்பது அளவான அழகைத் தெரிவிக்கிறது. கழுத்தையும், முகம் அல்லது தாடையையும் பிரிக்கும் பள்ளம் — பள்ளக்

கோடு — அவசியம் இருத்தல் வேண்டும். மோ வாய்க்குக் கீழிடம் மேலழுந்திய பள்ளமாகவே இருத்தல் வேண்டும். வயிற்றில் மடிப்புக்கள் எனப்படும் கோடுகள் — பள்ளங்கள் — இருத்தல் நன்று. இந் நான்கு பள்ளங்களையும் மூடும் கொழுப்பு, நோய் செய்வதே.

அதி காலை எழுவதற்குத் தடை யாகாமலும், மலச் சிக்கலுக்குக் காரணமாகாமலும், உரிய காலத்தில் உண்டாகும் பசியைத் தடுக்காமலும் இருக்கும் வரை புளிப்பு கொள்ளுதற் குரியது. அது வரை புளிப்பு சத்துவ குணத்திற்கு அடங்கி நிற்கிறது. அவ் வளவுக்கு அதிக மாகும் போது புளிப்பு, தமோ குண வளர்ச்சிக்கே காரணமாய், அறிவை மழுப்புவதாகவும், ஒழுக்கத்துக்குக் கேடு சூழ்வதாகவும், நோய்க்குக் காரணமாகவும் ஆகிறது.

சிலர் தவறு செய்யும்போது, "ஏண்டா! கொழுப்புப் பிடித் திருக்கிறதா?" என்றும், "இரத்தத் திமிரா?" என்றும், "உடம்பு ஊறுகிறதா?" என்றும் கேட்கிறோம். இதனால் அதிக கொழுப்புக்குக் காரண மாகும் அளவுக்கு மிஞ்சிய புளிப்பும், திமிருக்குக் காரணமாகும் அளவுக்கு மிஞ்சின துவர்ப்பும், அரிப்புக்குக் காரண மாகும் அளவுக்கு மிஞ்சின கசப்பும் ஒழுக்கக் கேடு விளைப்பன என்றும், விரும்பத் தகாதன என்றும் கொள்ள வேண்டும். காரம் அளவுக்கு மிஞ்சும்போது கோபத்தை விளைக்கின்றது என்பதும் பலர் உணர்ந்த உண்மையாம்.

புளிப்பு உடலில் அதிக மாகும்போது மலச் சிக்கல், சோம்பல், அதிக தூக்கம், சிறு தலைநோய் தோன்றுகின்றன. இவற்றைக் கவனிக்காமல் விட்டால், அல்லது புளிப்பு பின்னும் அதிக மாகும்போது, மார்பு எரிதல், மார்பு நோய், சீரண மாகும்போது வயிறு நோதல், மார்புச் சளி, விடாத சுரமாகிய வாத சுரம் முதலியன தோன்றுகின்றன. வருஷக் கணக்காக உடலில் வாதம் சேர்ந்து வந்தால் சந்து வாதம், பாரிச வாயு, தலை சுற்றல் (மயக்கம்)

முதலிய ஆபத்தான கொடிய நோய்களை விளைக்கிறது. புளிப்பு அதிகம் இருப்பவர்களுக்கு இனிப்பும் அதிகமாய்க் கொண்டே வரும் என்பது முன்னர்க் கூறப்பட்டது. ஆதலின் முன்னர் இனிப்பினால் வரும் என்று குறிப்பிட்ட நோய்கள் எல்லாம் நேராக இனிப்பினால் உண்டாவன ஆயினும், அவை பரம்பரையாகப் புளிப்பினால் உண்டாவன. அதாவது புளிப்பு மிகுதியால் இனிப்பு மிகுதலும், இனிப்பு மிகுதியால் இனிப்பால் வரும் நோய்கள் தோன்றுதலும் உண்டாகின்றன. ஆதலின் இனிப்பால் வரும் நோய்களுக்கு இனிப்பு நேர் காரணமும், புளிப்பு பரம்பரைக் காரணமும் ஆம். புளிப்பு மிகும்போது இன்பானுபவத்தால் விந்து பலங் குறைய உப்புக் குறையும். புளிப்பு மிகுந்து உப்புக் குறைபவர்க்கு மா ரடைப்பும், இருதய பலஹீனமும் உண்டாகின்றன; வேறு நோயின்றி மாரடைப்பால் திடீரென்று இறத்தலும் (heart - failu: நேர்கிறது.

திருவள்ளுவர் கூறுமாறு துவரப் பசித்த பிறகே — நன்றாகப் பசியெடுத்த பிறகே — உண்ணும் வழக்கம் உடையார்க்குப் புளிப்பு மிகாது. தினந்தோறும் குறித்த நேரத்தில் உண்ண வேண்டும் என்பது முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும் விதிகளில் ஒன்று. குறித்த நேரத்தில் பசி எடுக்காவிட்டால், அடுத்த உணவு உண்ணும் நேரம் வரை உண்ணு திருக்க முடியுமாயின் அது மிக நன்று. இன்றேல், பசியின்றிக் குறித்த நேரத்தில் உண்பவர் வழக்கமாக உண்ணும் அளவுக்குக் குறைத்துண்ணலாம். புளிப்புப் பண்டங்களை நீக்கி உண்டால் குறைத்துண்ணாவிடினும் தவறு நேராது. உதாரணமாக, நாடோறும் கிழங்கு, பருப்பு, நெய், மோர் முதலியவற்றோடு உண்பவர், பசியில்லாத அவ்வொரு வேளை, இரசஞ்சோறு மாத்திரம் கொண்டாலும், கோதுமை உணவு ஏதாவது உட்கொண்டாலும் குறைத்துண்ணாவிடினும் கெடுதல் நேராது.

இருதய பலகீனம் உடையவரை வைத்தியர்கள் சிலர், "வேலை செய்யக் கூடாது. வெளியிலும் உலாவ வேண்டாம்" என்று கூறுகின்றனர். எவன் எந்த வேலை செய்தாலும் இருதயம் உடன் வேலை செய்கிறது ஆதலின் பலகீனமான இருதயத்துக்கு, அதிக வேலை இன்னும் பலகீனத்தைத் தருமே என்று எண்ணி அவர்கள் அங்ஙனம் கூறுகின்றனர். அது சரிதான். மலச் சிக்கலைத் தாங்கி நிற்கும் போதும், அதிக உணவை சீரணிக்க வேண்டும்போதும், புளிப்புப் பண்டங்களைச் சீரணிக்க வேண்டும் போதும் இருதயத்துக்கு அதிக வேலை உண்டாகிறது. ஆதலின் இருதய பலகீனம் உடையவர் மலச் சிக்கல் உண்டாக்காத உணவைக் குறித்துக்கொண்டு உண்க; குறைத் துண்க; நான் புளிப்புப் பண்டங்கள் என்று குறித் துள்ளவற்றையும் நீக்கி உண்க.

காலையில் தலை கிறுகிறுப்பு உண்டாகாமல், உண்ட பிறகு நடந்தால் அல்லது மாலையில் நடந்தால் தலை கிறுகிறுப்பு உண்டாகும் உடலினர்க்கும் உடலில் மலச் சிக்கலும், பசி மந்தமும், புளிப் பதிகமும் இருத்தலின், அவர்களும் இங்குக் கூறியபடி உணவு மாற்றம் கொள்க. இங்ஙனம் உணவு மாற்றத்தைச் சிறிதும் தவறாமல் அனுசரிக்க வல்லவர் தங்கள் கடமையாகிய வேலைகளைச் செய்யாமல் விடவேண்டிய அவசியம் நேராது; வெளியிற் சென்று உலாவுதலும் தவ றாகாது; சில நாட்களுக்குப் பிறகு உடற் பயிற்சியும் செய்யலாம். வயிற்றுக்காவது இருதயத்துக்காவது வேலையைக் குறைக்கும் வழிகள் பட்டினி, குறைவாக உண்ணல், புளிப்புப் பண்டங்களை நீக்கி உண்ணல் ஆகிய இம் மூன்றுமே யாம்.

பல வருஷம் புளிப்பு அதிகமாக இருக்கும் உடலுக்குத் தான் பல் வலி வருகிறது. பல் வலி சீதளத்தினல் — உப்பினுல் — வருவதாயினும், புளிப்பு அதிகப்பட்ட உடலினர்க்குத்தான் மிகுதியும் வருகிறது. புளிப்பு அதிகமாதலினல்

மலச் சிக்கல் நேர்கிறது. மலச் சிக்கல் பெருங் குடலில் நேர்வ தாயினும் அம் மலம் அபான ரூபமாக உடல் முழு தும் பரவுகிறது. அவர்க்கு மலம் தலைவரை பரவுவதை வாயில் அதிக ஊத்தை இருப்பதினால் உணரலாம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை பல் தேய்த்தாலும் அவர்கள் பல் லில் ஊத்தை அதிகம் சேர்ந்து கொண்டே இருக்கும். அவ் வூத்தை, பற்களில் ஈறுகளின் ஓரத்தில் காரையாக மாறு கிறது. காரை, பல்லைக் கவிந்து கொண்டிருக்கும் ஈறுகளை மேல் நோக்கிப் போகும்படி செய்கிறது. பிறகு பற்களுக் கிடையே இடம் விடுகிறது. பிறகு பல் சொத்தை ஏற்படு கிறது. இவ்வளவும் ஏற்படப் பத்து வருஷங்கள் ஆகலாம். பிறகு புளிப்பைக் கவனித்து என்ன பயன்? பற்கள் கெட்டு விட்டனவே! பிறகும் புளிப்பைக் குறைக்க வேண்டும் என்று அவருக்குத் தெரியாவிட்டால் அவர்கள் படும் கஷ் டம் எழுதத் தர மன்று. பற்களைப் பிடுங்கிவிட்டால் பல் வலி போகு மாயினும், பல்வலிக்குக் காரணமாக அவர் கள் உடலில் இருக்கும் புளிப்பு (hyper acidity) வேறு கொடிய நோய்களை உண்டாக்காமல் விடுமா? ஆகவே பல் வலி யுடையவர்கள் முழுதும் புளிப்பை நீக்குக. வாத சீதளத்தை நீக்கும் தைலங்களில் ஒன்றைத் தலை முழுகு வதற்குக் கொண்டால் பல் வலி வராமல் இருக்க உதவி யாகும். உடல் சரியா யிருந்தால் பல் வலி வராது. காது நோயும், கண் ணோயும் இத்தகையனவே. பல்லுக்கு மாத் திரமும், கண்ணுக்கு மாத்திரமும், காதுக்கு மாத்திரமும் வைத்தியம் செய்தல் போதாது.

சொத்தைப் பல்லில் உணவுப் பொருள் சிறிது ஒட்டிக் கொண்டால் உடலில் வாத சீதளம் இல்லாவிட்டாலும் தாங்க முடியாத நோய் உண்டாகிறது. அதை ஊசியினால் பக்குவமாக எடுத்துவிட்டால் உடனே நோய் போய்விடு கிறது. நான் ஒரு உறவினர் வீட்டுக்குப் போனேன், அவ் வீட்டுக்காரர் மகன், பன்னிரண்டு வயதுள்ளவன், துடி

துடித்து அழுதுகொண் டிருந்தான். யாராவது பலமாக அடித்து விட்டார்களோ என்று எண்ணினேன். "என்ன?" என்று கேட்டேன். "பல் நோய்" என்ருர்கள். "பல் சொத்தையோ?" என்றேன். "ஆம்" என்ருர்கள். ஒரு ஊசி கொண்டுவரச் சொல்லி எடுத்ததில் மிளகு அளவு உணவுப் பொருள் ஒரே உருண்டையாக அப் பல்லிலிருந்து வெளி வந்தது. பையன் உடனே அழுகை நீங்கினன். பல் வலி முழுதும் நீங்கி விட்டது.

பல்லும் நகமும் எலும்பின் பகுதிகள். பல் பலம் குறைதல், பல் சொத்தை, நகத்தில் பல விகாரமான மாறு பாடுகள் உண்டாதல், நகச் சொத்தை, இவை உடலில் உப்புக் குறைந்து புளிப்பு மிகுதலினுலே உண்டாகின்றன.

லங்கணம் பரம ஔடதம் (பட்டினி இருத்தல் உயர்ந்த மருந்து) என்பது உஷ்ண பேதி என்னும் அதி சாரம், வாந்தி பேதி, க்ஷயம் முதலிய நோய்களுக்குப் பொருந்தாது. மற்றெல்லா நோய்களுக்கும் நோயாளியின் உடல் நிலையைப் பொறுத்து பெரும்பான்மை பொருந்தும் எனலாம். எனினும் சுரத்துக்கும், புளிப்பு மிகுதியால் வரும் வாத ரோகங்களுக்கும்தான் பட்டினி முழுதும் அவ சியமான மருந்தாம். "உற்ற சுரத்துக்கும் உறுதியாம் வாய்வுக்கும் அற்றே வருமட்டும் அன்னத்தைக் காட் டாதே" என்பர் திருமூலர்.

வாத ரோகத்தால் அடிக்கடி வருந்துபவர் புளிப்புப் பண்டங்களை நீக்கி யுண்பதோடு அமையாது, புளிப்புத் தரும் அரிசிச் சோற்றையும் நீக்கிக் கோதுமை உணவு கொள்வரேல், பெரும் பயன் அடைவர். கோதுமை உணவு கொள்பவர், கோதுமையை நொய்யாக்கி அரிசிபோல் பொங் கிச் சாப்பார் முதலியன சேர்த்து உண்ண முயன்று அவ் வுணவில் வெறுப்புக் கொண்டு பிறகு கோதுமை உணவை விட்டுவிடுகின்றனர். கோதுமை உண்ணும்போது, வழக்க மாகக் கோதுமை உணவு கொள்பவர் எவ்வாறு உண்கின்ற

னர் என்று கவனித்து அவ்வாறு உண்டால் கோதுமை உணவில் வெறுப்பு உண்டாகாது. பூரி, சப்பாத்தி முதலியனவாகக் கொள்ளுதலே சிறந்தது. ரவை உப்பு மா வாகவும், ரவைப் பொங்க லாகவும் கொள்ளுதலும் பொருந்தும். ரவைப் பொங்கலுக்கும் சிறிதளவே நெய் சேர்க்க. மற்றவற்றிற்கு எள் ளெண்ணெயே போதும். எண்ணெயும் நெய்யும் சிறிதும் சேர்க்காது மிருதுவாகச் செய்யும் சப்பாத்தி வகையும் உண்டு.

எருமைப் பாலினலும், மாப் பண்டங்களாலும் வாதம் மிகும் என்று முன்னைய வைத்திய நூல்கள் கூறும். இப்போது புதிதாக வந்து உலவும் — நெய்க்குப் பதில் உபயோகிக்கப்படும் — மார்வோ, டால்டா என்பனவும் அதிக வாதத்தை உண்டாக்குகிறது. புளிப்புப் பொருள்களையும், எருமைப் பாலையும், மாப் பண்டங்களையும், மார்வோவையும், டால்டாவையும் உடல் உழைப்பினல் பிழைப்பவர் கொள்ளுதல் தீமை யாகாது. புளிப்பு நீக்கி யுண்பவர், தம் உடலில் கசப்பு, உப்பு, காரம் இவற்றில் எவை குறைந் துள்ளன என்று அறிந்து அவற்றைக் கொண்டால் விரைவில் நற் பயன் அடைவர்.

இருபது ஆண்டுகட்கு முன் எம் பாடசாலையில் நான்காம் பாரத்தில் படித்த மாணவன் ஒருவன் ஒரு நாள் மாலை என்னிடம் வந்தான். நான் சில ஆசிரியர்களுக்கு உணவில் மருத்துவம் கூறிக்கொண் டிருந்ததை அவன் பார்த் திருந்தான். அவன் என்னிடம் வந்து, " சார், நான் தினம் சாப்பிட்டுவிட்டுப் பள்ளிக்கூடம் வரும்போது எனக்கு நடு மார்பில் நோய் ஆரம்பிக்கின்றது சார். சுமார் இரண்டு மணி நேரம் இருக்கிறது. பாடம் கவனிக்க முடிவ தில்லை. என்ன செய்யலாம்? சொல்லுங்கள் " என்ருன்.

அவன் என்ன சாப்பிடுகின்ருன் என்பது முதலியவற்றை நான் விசாரிக்க ஆரம்பித்தேன். அவன் சாப்பிடுவதைக் கூறினன். அதற்கு மேல் அவனை ஒன்றும் கேட்க

வேண்டிய அவசியம் இல்லை யாயிற்று. அவன் ஏழை. சென்னை, சூளையில் அவனுக்குத் தெரிந்தவர் வீட்டில் மாதம் ஐந்து ரூபாய் கொடுத்து இரண்டு வேளை சாப்பிட்டுக்கொண் டிருந்தான். இருபது வருஷத்துக்கு முன் உணவுப் பொருள்கள் நயமாய் விற்றன. எனினும் மாதம் ஐந்து ரூபாயில் தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிடுவது எவ்வளவு நயம்! உணவு தருபவர்கள் புளித்த நீரில் அரிசியை ஊற வைத்துப் பிறகு உலையில் போட்டு வடிப்பார்களாம். அப்படிச் செய்தால் கொஞ்சம் சாதத்தில் வயிறு நிரம்புமாம். இது அவர்களுக்கு இலாபம். இவற்றை அவன் கூறினன்.

நான் உணவில் மாறுதல் சொன்னல் அவனுக்குப் பயன்படாது என்று அறிந்து, "நீ எப் பொழுதும் ஒரு நூள் செய்த உப்புப் பொட்டலம் ஜேபியில் வைத்துக்கொண் டிரு. நாளைக் காலை சாப்பிடும்போது கடைசி மூன்று கவளங்களைச் சாப்பிடும் முன், மோரில் ஒரு தேக்கரண்டி (tea-spoon) உப்பு கரைத்துச் சாப்பிட்டுவிட்டுக் கடைசி மூன்று கவளம் மோர் சாதத்தைச் சாப்பிடு. பள்ளிக்கூடம் வந்த பிறகும், மார்நோவு வருவதற்கு அரை மணி நேரம் முன்னதாக மார்பில் ஒரு உணர்ச்சி தோன்றும் அல்லவா? அப்பொழுது ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு தண்ணீரில் கரைத்துச் சாப்பிடு. பள்ளிக்கூடத்துக்கு வந்த பிறகு மார்நோவு வர வில்லை எனில் சாப்பாட்டில் சாப்பிடும் உப்புப் போதும். இரவிலும் அவ்வாறு சாப்பாட்டில் உப்புக் கொள்க. மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு எனக்குத் தெரிவிக்க." என்று சொல்லி அனுப்பினேன்

மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு வந்து "குணம் இருக்கிறது" என்று தெரிவித்து என் ஆலோசனைப்படி உணவில் உப்பு சாப்பிட்டுக்கொண்டே இருந்தான். அவன் ஊர் சேலம். பரீட்சை முடிந்து விடுமுறை வந்ததும் தன் ஊர் சென்ருன். அங்கிருந்து அவன் கடிதம் எழுதினன்.

அதில், "ஐயா, தாங்கள் கூறிய உப்பு வைத்தியத்தைச் சென்னையில் இருக்கும் வரை தவறாது அனுசரித்தேன். சேலத்துக்கு வந்த பிறகு அதை அனுசரிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆதலின் விட்டுவிட்டேன்" என்று எழுதி யிருந்தான். அறு சுவை வைத்தியம் ஏழைக்கும் ஏற்றது. இப்படி ஒவ்வொருவர் உடலுக்கு ஒவ்வொரு பொருளைத் தினம் சாப்பிடுவது உதவியாய் இருக்கலாம். அதனைக் கண்டுபிடித்துத் தினம் உண்பது மிகவும் நல்லது.

உடலில் நிலையாகப் புளிப்புக் குறைவாக இருப்பவர் ஒல்லியாக இருப்பர். அதிக ஒல்லியாக இருப்பவர் நோய் தடுக்கும் சக்தி இல்லாதவர்; பலம் இல்லாதவர். சாதாரண மாக ஒல்லியா யிருப்பது நன்றே. புளிப்புக் குறைதலால் தூக்கம் குறைதல், வாந்தி, பேதி, சோர்வு முதவியன உண் டாம். நோயின்றியவர் காலையில் எழுந்ததும் சுறுசுறுப் பாய் இருப்பர். காலையில் எழுந்ததும் சோம்பலாய் இருப்ப வர்க்குச் சிறிது புளிப்பு அதிகம் என்று கொள்ளவேண் டும். காலையில் எழுந்ததும் சோர்வு உடையவர்க்குப் புளிப்பு மிகுதியும் குறைவு என்று கொள்க, சோம்ப லுடையவர் படுத்துக்கொண்டே இருப்பர். அதிகமும் தூங்குவர். சோர் வுடையவர் காலையில் விழித்துக் கொள்வர்; படுத்துக் கொண்டும் இரார்; உட்காந்துகொண் டிருப்பர்: அவர்க்கு ஒரு வேலையும் செய்யத் தோன்றாது. சுரம் முதலிய நோய் கட்கு மருந்து உண்டு, கஞ்சி ஆகாரம் கொண்டு, அல்லது ஆகாரம் உட்கொள்ள முடியாமல் சிலநாள் இருந்தவர்க்குப் புளிப்புக் குறைதலால், தூக்கமும் வராமல், அமைதியாய்ப் படுத்துக்கொண் டிருக்கவும் முடியாமல் இருக்கும். அவர்க் குச் சிறி தளவு புளிப்பு வேண்டும். அரிசிக் கஞ்சி, ஹார் லிக்ஸ் உணவு, சிறிது பழ ரசம் முதலியவற்றால் அப் புளிப்புக் குறைவைப் போக்கினால் அவர்கள் உடல் அமைதி யுறும்; தூக்கமும் வரும். இவை நுட்பமாகக் கவனித்துச் செய்ய வேண்டியவை.

என்னுடன் வேலே செய்யும் நண்பர் திரு. ஏ. திருவேங் கடாசாரியார் அவர்கள் ஒருநாள் மாலே, "சார், நான்கு நாளாக மருந்து சாப்பிடுகிறேன். சுரம் வந்து கொண்டே இருக்கிறது. கை பாருங்கள்" என்று சொல்லிக் கையை நீட்டினுர். கை பார்த்தேன். புளிப்பு குறைவாய் இருந் தது. நாடி பித்த நடையும் நடந்தது. நான் "நீங்கள் இப் போது ஒரு கப் (cup) ஆரஞ்சு கிரஷ் (ஐஸ் சேர்த்தது) ஓட்டலில் சாப்பிட்டுவிட்டு வீட்டில் போய்ச் சாய்வு நாற் காலியில் கண்ணே மூடிக் கொண்டு படுத்துக் கொள்ளுங் கள். தூக்கம் வந்தால் அப்படியே தூங்கி விடுங்கள். பிறகு பசி எடுத்தால் கஞ்சி சாப்பிடுங்கள். இரவு பத்து மணிக்குள் தூக்கம் வராவிட்டால் இன்னொரு கப் கிரஷ் சாப்பிடுங்கள். நாளே காலே வந்ததும் எனக்குத் தெரிவி யுங்கள்" என்று சொல்லி அனுப்பினேன். அங்ஙனமே செய்து, மறுநாள் காலே சுரம் முற்றும் நீங்கிப் பாட சாலேக்கு வந்தார்.

நண்பர் வித்துவான் திரு. இராம. சுப்பிரமணிய முதலி யார் அவர்கள் நான்கு நாள் சுரமாய் இருந்தார். சுரம் தீர்ந்தது. ஆரும் நாள் இரவு முழுவதும் அவர் தூங்க வில்லே. விகாரமான முகத்தோடு பாடசாலேக்கு வந்தார். என்னிடம் கூறினுர். நான் நாடி பார்த்தேன். என்னிடம் ஆலோசனே கேட்பவர் நெருங்கிய நண்பராகவும் இருந்து, அவர் நாடியும் எனக்குத் தெளிவாகப் புலப்படுமானுல், நான் மிகத் துணிச்சலாக உணவு மருத்துவம் கூறுவேன். நான் அவர்க்கு, "நீங்கள் இன்று மாலே நான்கு மணிக்கு இரண்டு பெரிய எலுமிச்சம்பழத்தின் இரசத்தைச் சர்க் கரையும் நீரும் கலந்து சாப்பிடுங்கள். ஆறு மணிக்கு எனக்குக் கை காண்பித்துவிட்டுப் பிறகு வீடு செல்லுங் கள்" என்றேன். அவரது மற்ற நண்பர்கள் அவ்வாறு செய்யவேண்டாம் என்று பயமுறுத்தித் தடுத்தனர். ஆனுல் அவர் நான் கூறியபடி செய்தார். மாலே ஆறு மணிக்கு

அவரது நாடியைப் பார்த்து, "நீங்கள் வீடு சென்றதும், முன்போல் இரண்டு எலுமிச்சம்பழம் உண்ணுங்கள். உணவு உங்கள் இஷ்டமானபடி உண்ணுங்கள்" என்று சொல்லி அனுப்பினேன். அன்றிரவு சுமார் நான்கு மணி நேரம் தூங்கினதாகத் தெரிவித்தார். என் சொற்படி மறு நாளிலிருந்து தினம் ஆறு அல்லது எட்டு எலுமிச்சம்பழ ரசம் கொண்டார். ஆறு நாட்களுக்குப் பிறகு நல்ல தூக்கமும், உடல் பலமும், உற்சாகமும் உடையவராயி னர். ஆனால் ஒரு எச்சரிக்கை. இது போன்ற உணவு வைத்தியத்தைத் தீர்மானமாகச் சந்தேகமின்றித் தெரியாதபோது செய்யக் கூடாது. நோயாளியே தம் உடல் நிலை அறியக் கூடியவராய் இருந்தால் மிக நன்று. பிறர் பிறர்க்குச் சொல்லும்போது அதிஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், சில சமயங்களில் நாடி தெளிவாகத் தெரிவதில்லை. ஒரு கணம் புளிப்பு அதிகமாகத் தெரியும். மறுகணம் புளிப்பு குறைவாகத் தெரியும். இம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் பல முறை நிதானமாகப் பார்த்துத் தெரிந்து கொண்ட பிறகே எலுமிச்சம்பழ ரசம் சாப்பிடச் சொல்ல வேண்டும்.

புளிப்புக் குறைவை நிரப்புதல் சுலபமே. மோர், தயிர், நெய் முதலியவற்றை அதிகம் உண்ணுதல் போதும். உஷ்ண பேதி யுடையவர்க்குப் புளிப்புச் சேர்க்கும்போது சிலர் உடலுக்குக் கசப்பும் உடன் சேர்க்க வேண்டும். அதற்கு மிதிபாகற் காயே ஏற்றதாக என் அநுபவத்தில் கண்டுபிடித்திருக்கின்றேன். உஷ்ண பேதியை நிறுத்தும் பிரசித்த ஆங்கில மருந்து (Hewlet mixture) கஞ்சா சேர்ந்ததாயும் சேராததாயும் இரு வகையாகச் செய்யப்பட்டுள்ளது. நாடி பார்த்துக் கசப்பும் உடன் சேர்க்க வேண்டுமா வேண்டாமா என்று தீர்மானிக்க முடியும். இவ் வைத்தியத்திற்கு மாத்திரம் கசப்பையும் சேர்ப்பதனால் கெடுதி நேராது. காரத்தையும் உப்பையும் முழுதும் நீக்க வேண்டும்.

வாந்தியை உடனே நிறுத்த எலுமிச்சம் பழ ரசத்தை விடச் சிறந்த மருந்து வேறொன்றில்லை. வாந்தி பேதி, ஒரு நாளைக்கு இருபது அல்லது முப்பது முறை போகும் உஷ்ண பேதி முதலியவற்றில், சீக்கிரம் வேலை செய்யக் கூடிய புளிப்பு வேண்டும். இதற்கு எலுமிச்சம் பழ ரசமே சிறந்தது. எலுமிச்சம் பழ ரசத்தைச் சர்க்கரையும் நீரும் கலந்து கொடுத்துக்கொண்டே யிருக்கலாம். அடுத்தபடி உபயோகப்படுவது புளித்த தயிர்.

சில சமயங்களில் பேதியாகின்றவர்களுக்குத் தண்ணீர் கொடுத்தால் அதிகமாகப் பேதியாகும் என்று கருதி அவர்களுக்குத் தாகம் எடுத்தாலும் தண்ணீர் கொடுக்காமல் விடுகின்றனர். இது கொடுமை. அவர்கள் நோய்க் கொடுமையோடு தாகத்தின் கொடுமையையும் அனுபவிக்க வேண்டுமா? இக் கொடுமையால் நோயாளிக்குத் தூக்கமும் வருவதில்லை. நோயும் அதிக மாகும். சர்க்கரை கலந்த எலுமிச்சம் பழ ரசம் கொடுத்தால் பேதியை அதிகப் படுத்தாது; தூக்கம் வரும்; உடல் அமைதி பெறும். நோயாளி மகிழ்வான்.

ஆரம்ப க்ஷயம் தூக்கக் குறைவினாலும் சோர்வினாலும் அறியப்படும். மலச் சிக்கல் உள்ளவர்க்கு இவ்விரண்டு அடையாளங்களும் க்ஷயத்தை உணர்த்துவன ஆகா. சோம்பலைச் சோர்வு என்று கொள்ளுதலாகிய தவறு ஏமாற்றிவிடும். எனவே மலச் சிக்கல் சிறிதுமின்றித் தூக்கக் குறைவும் சோர்வும் உடையவர் புளிப்புப் பண்டங்களை உண்டு நன்மை பெறலாம். அவர்களிற் பசி குறைந்தவர்கள் புளிப்புப் பழங்களின் (citrus fruits) ரசமே கொள்க. பசி குறையாதவர்கள் நான் புளிப்புப் பண்டங்கள் என்று குறித்தன எல்லாம் கொள்ளலாம்.

12. கசப்பு — நரம்பு

நரம்பின் பலத்தினுல் தான் உடல் இயங்குகிறது. நரம்பு பல மற்றவன் வாளா படுத்துக் கிடப்பான். உடலை இயக்குவதும், இந்திரியங்களை இயக்குவதும், மனத்தை இயக்குவதும், மூளையை இயக்குவதும் நரம்புகள்தான். போதிய நரம்பு பலம் உள்ளவர்கள் சுறு சுறுப்பாகப் பல செயல்களைச் செய்கின்றூர்கள். இன்பானுபவமும் நரம்பு பலத்தால்தான் நடைபெறுகின்றது. நரம்பை வளர்ப்பது — நரம்புக்குப் பலத்தை தருவது — பலர் விரும்பாத கசப்புச் சுவையே. எட்டிக்காய் போன்ற கசப்பைச் சிறிது சிறிதாக உண்டு பழகி, உடலில் கசப்பு வேண்டு மளவு இருக்கும்படி செய்து கொண்டவர்கள், பாம்பு கடித்தாலும் இறப்ப தில்லையாம்; தேள் முதலிய விஷ ஜந்துக்களின் விஷம் அவர்கள் உடலில் ஏறுவ தில்லையாம். நரம்பு பலம் — கசப்பு — விஷத்தைத் தள்ளி விடுகின்றது. பல வித விஷங்களுக்கும் மருந்து கசப்பு மருந்தே.

உப்பு அதிகரித்து உண்டாகும் நோய்கள் விஷ நோய்கள் எனப்படுகின்றன. விஷ சுரம், வாந்தி பேதி, அம்மை, பிளேக் முதலியன இவ்வினத்தைச் சேர்ந்த நோய்கள். இவை பரவாமலிருக்க வேப்பிலை, மஞ்சள் நீர் முதலிய கசப்பை உபயோகிக்கிறார்கள். இந் நோய்களில் ஏதாவது ஒன்று அடிக்கடி வரும் ஊர்களிலும், விஷ ஜந்துக்கள் மிக்க ஊர்களிலும் வசிப்பவர், சுருட்டு முதலிய புகையிலைப் பொருளைக் குழந்தைகளுக்கும் பழக்குகின்றனர். புகையிலைக் கசப்பு, உடலில் பழகி ஊறி, இந் நோய்கள் வராமல் தடுக்கும். இதனால் எல்லோரும் சுருட்டு, பீடி, சிகரெட் பிடிக்கலாம் என்பதில்லை. கசப்பு அளவுக்கு மிஞ்சினால் சொறி சிரங்கு முதலிய பல வித தோல் சம்பந்தமான பிணிகளை உண்டாக்கிக் கடைசியில் குஷ்டம் வரை கொண்டு செல்கிறது. புகையிலை, கஞ்சா முதலியவற்றைப் பழகியவர்க்குக் காசம் முதலிய இருதய நோய் வந்தால் மருந்தால் தீர்வ தரிது. உடல் நலத்துக்காகக் கசப்பைப் பழகுகிறவர்கள், தம் உடலில் கசப்பு குறைவாய் இருக்கிறதா என்று தெரிந்து கொண்டுதான் பழக வேண்டும். போதிய அளவு கசப்பு சேர்ந்ததும் கசப்பை உண்பதை நிறுத்தவும் தெரிய வேண்டும்.

என்னுடன் வேலை செய்த திரு. A. வெங்கடரமணராவ் என்பவருக்குப் பாதத்தில் ஊறல் புண் வந்தது. சிறந்த ஆங்கிலேய வைத்தியரிடம் மருந்து கொண்டார். புண் போயிற்று. ஆனால் அது மறுபடி வருவதும் மருந் துண்டால் போவதுமாய் இருந்தது. நான் அவரை, "போன புண் ஏன் வருகிறது?" என்று கேட்டேன். "சுரம், சளுப்பு முதலியவற்றிற்கு மருந் துண்டால் புண் மறுபடியும் வருகிறது" என்றார். நான் "உங்களுக்கு இம் மருந்து முறையால் புண் போகாது" என்றேன். அவர் கேட்டதன்மேல், "உணவு மாற்றத்தால் அப் புண் மறுபடி வராமல் போய்விடும்" என்றேன். பிறகு, நோய்க்

குக் காரணம் அறிவதற்காக அவரை உசாவினேன். "உங்கள் உடம்பில் கசப்பு அதிகம் இருக்கிறது. அதற்குக் காரணம் என்ன? உங்களுக்குக் கசப்பில் அதிக விருப்பமா? கசப்பு மருந் துண்டீர்களா?" என்றேன். "உடலுக்குக் கசப்பு நல்லது என்று கருதி, வேப்பங் கொழுந்து ஒரு வருஷம் தினம் உண்டேன்" என்ருர். அவர் பிறகு என் ஆலோசனையைக் கேட்டு, கசப்பு நீக்கி, உப்புக் கொள்ளும் உணவு மருத்துவம் ஆறு மாதம் அனுசரித்து, மேலுக்கு ஆங்கில வைத்திய முறையிற் செய்த இரசக் களிம்பும் (Unquentum Hydrargerum Ammonium) உபயோகித்து அப் புண் மறுபடி வராமல் செய்துகொண்டார்.

கசப்பு உடலில் வேண்டிய அளவு இருப்பினும், புளிப்பு அதைவிட மிகுமாயின், சுறுசுறுப்பை அடக்கிச் சோம்பலையும் காமத்தையும் விளைக்கின்றது. புளிப்பு அளவாக இருக்குமாயின் அது கசப்புக்குத் துணையாகிப் பல வேலைகளைச் செய்ய உதவுகிறது, சீரணத்துக்கு உதவியாய் இருக்கும் சுவைகளில் கசப்பும் ஒன்று. உப்பும் கசப்பும் உடலில் உள்ளவரை நோயினுல் உயிர் போகாது, உப்பும் கசப்பும் பித்தம். பித்த நாடி உயிர் நாடி. "பித்தம் ஒடுங்கிடில் பேசாதே போய்விடு" என்று மருத்துவ நூல்கள் மருத்துவனை எச்சரிக்கின்றன.

கசப்பு, உயிர் தரும் சுவை—உயிர் தளிர்க்கும் சுவை—எனினும், அளவாகத் தான் இருக்கவேண்டும், கசப்பு மிகின், ஊறல் நோய், சொறி சிரங்கு, தூக்கமின்மை, இறுதியாகக் குஷ்டம் உண்டாகும். கத்தரிக்காய் உண்டால்கூட சிலர்க்கு ஊறல் அதிகரிக்கும். சிலர்க்கு வெயிற் காலத்தில் ஊறல் நோய் உண்டாகும்; இவர் மழை பனிக் காலங்களில் குளிர் உணரார். இவர்கள் வெயிற் காலத்தில் மாத்திரம் கசப்புப் பண்டங்களை நீக்கி யுண்பது போதும். கசப்பினுல் அடிக்கடி நோய் கொள்பவர் எப்போதும் கசப்பு நீக்குக. உடல் முழுதும் ஊறலால் கஷ்டப்

படுபவர் ஒரு நாள் முழுதும் இளநீர் தவிர உண்ணுராயின் இருபத்து நான்கு மணி நேரத்திற்குள் ஊறல் நோய் போய் விடும். மறுநாளிலிருந்து உணவில் கசப்புப் பண்டங்களை நீக்கி உப்புப் பண்டங்களை மிகுதியாகச் சேர்த்து உண்பது செய்க. மேலுக்கு இரசக் களிம்பு பூசலாம். இரசம் உப்பு.

கசப்பு அதிகத்தினுல் ஊறல் — அரிப்பு — இருக்கும் போது, சலுப்பு இராதாயின் உணவு மாற்றம் கொள்வது சுலபமே. இவர்கள் உப்புப் பண்டங்களை நிரம்ப உண்ண லாம். புளிப்புப் பண்டங்களையும் மிகுதியாகக் கொள்ள லாம். எலுமிச்சம் பழரசமும் சர்க்கரையும் கலந்து கொள் ளலாம். குளிர் நீரில் பல முறை குளிக்கலாம். உடம்புக் குச் சந்தனம் அரைத்துப் போடலாம். இவர்களுக்குப் பசி இருக்கும்போது ஊறல் அதிகமாகும். சாப்பிட்டால் ஊறல் அடங்கும். இரவு இரண்டு மணியாய் இருந்தாலும் உறங் கிக்கொண்டிருந்தவன் விழித்துக்கொண்டு ஊறலால் கஷ் டப்படுவானுயின், அப்போதே வெந்நீர் சாதமாவது ஹார் லிக்ஸ் (Horlics) உணவாவது உண்டால்தான் ஊறல் அடங் கும். வெந்நீர் சாதமே சிறந்தது.

ஊறல் இருக்கும்போது சலுப்பும் இருக்குமாயின், உப்புப் பண்டங்களையும் சாப்பிட முடியாது. புளிப்புப் பண்டங்களையும் சாப்பிட முடியாது. உறுதியான மன மிருந்தால் சாப்பாட்டையே விட்டுவிட்டு, இரண்டு மூன்று நாள் இளநீர் மாத்திரம் சாப்பிட்டு இரண்டையும் போக்கிக் கொள்ளலாம்

உடம்பில் கசப்பு காரம் அதிகம் உள்ளவர் பிராணுயா மம் செய்தல் கூடாது. பிராணுயாமத்தால் உடலில் கசப்பும் காரமும் மிகும். இவர்கள் வெயிலிலும் அதிகம் இருத்தல் கூடாது. உப்பு புளிப்புக்களின் துணைகொண்டு, கசப்பு காரங்களைக் குறைத்துத் தம் அளவுக்குக் கொண்டு வந்த பிறகு பிராணுயாமம் செய்க.

உடலில் கசப்பு மிகுதியாக உடையவர்க்குக் கடற்கரை வாசமும், குளிர் மிகுந்த இடத்தில் வசிப்பதும் நன்று. இவர்கள் ஒரு நாளைக்கு ஆறு வேளை குளிர்நீர் ஸ்நானம் செய்யலாம். சிவன் கோயிலில் வெயிற் காலத்தில் ஆறுவேளை அபிஷேகம் நடப்பது உணர்க. ஆவுடையார் என்னும் பீடத்தோடு கூடிய லிங்கம், சக்தியோடு கூடிய சிவம். சக்தி கசப்பு. சிவன் உப்பு. தனி லிங்கத்துக்குப் பூசை இல்லை. ஆவுடையாரோடு கூடிய லிங்கத்திற்கே பூசை. ஆவுடையாரோடு கூடிய லிங்கம் கசப்போடு கூடிய உப்பு. அதற்கு வெயிற் காலத்தில் ஆறு வேளை அபிஷேகம் நன்றே செய்யும்.

நண்பர் டாக்டர் எம். எ. துரை அரங்கனார், பி.எச்.டி., அவர்கள் வித்துவான் பரீட்சைக்குப் படிக்கும்போது, படிப்பின் சிரமத்தால், அவர்க்குப் பல் லரணை வந்தது. வைத்திய சாலைக்குச் சென்று, அறுத்து வைத்தியம் செய்து கொண்டார். அறுத்தல் வாயின் உட்புறத்தில் செய்யப்பட்டது. சீழ் வயிற்றுள் சென்று கெடுதி விளைப்பதைத் தடுக்க ஊசி குத்தி மருந்து புகட்டினார்கள். அதன் விளைவாகப் பாரிச வாயுவின் குறிகள் ஏற்பட்டன. அது நீக்க கிராமத்திற்குச் சென்று எண்ணெய் மருந் துண்டார். அதன் விளைவாக மார்பு எரிதலும் நோதலும் ஏற்பட்டன. அது நீக்க மருந்து கொண்டார். அதனால் உடம் பெல்லாம் பொங்கி விட்டது. உடம் பெல்லாம் தடிப்புக்கள்; முகம் வீங்கி இருந்தது; வாயும் வெந்துவிட்டது; உணவு உண்பதும் கஷ்டம், இடுப்பிலிருந்து தொடை வரை அதிகம் வெந்து இருந்தது. அப்போது அவரைச் சந்தித்தேன். அவர் நோய் வரலாறு முழுதும் சொல்லி, "இப்பொழுது சாப்பிடும் மருந்தை நிறுத்திவிட்டேன். வேறு மருந்தும் சாப்பிடப் போவதில்லை. ஒவ்வொரு மருந்து ஒவ்வொரு கெடுதலை விளைக்கிறது. இப்போது இருக்கும் நோயைத் தவறாக உணர்ந்து வைத்தியர் மருந்து கொடுத்தால் இன்னும் கெடு

தல் விளையும்" என்றார். "உடலில் தோன்றியுள்ள தடிப்புக்களால், தான் சொல்வதை வைத்தியர் நம்பாமல், இது கொறுக்கு நோய் (syphilis) என்று நினைப்பார். அப்படி நினைத்து மருந்து கொடுத்தால் இன்னும் கெடுதல் நேரும்." என்பது அவர் கருத்து. உடலில் தோன்றிய தடிப்புக்கள் அப்படி இருந்தன. நான், "ஒரு பரிகாரமும் செய்யாமல் இருக்கக்கூடாதே" என்றேன். அவர், "நீங்கள் ஏதாவது சொல்லுங்கள். அப்படிச் செய்கிறேன்" என்றார். நான், "இவ்வளவு ஆபத்தான நிலைமையில் நான் வைத்தியம் சொல்வது தகாது. ஆயினும், நீங்கள் நான் சொல்கிறபடி மூன்று நாள் செய்து, குண மில்லாவிட்டால், பிறகு வேறு வைத்தியரிடம் போவதாக எனக்கு வாக்குக் கொடுத்தால், நான் சொல்லுகிறேன்" என்றேன். அவர் ஒப்புக் கொண்டார். அவர் இயற்கை வைத்திய முறையில் அறிஞர் கூனியின் இடுப்புக் குளியலை முன்னரே அறிந்து அனுசரிப்பவர். நான், "நீங்கள் இடுப்புக் குளியலை தினம் மூன்று நான்கு முறை அனுசரியுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் அரைமணி நேரம் செய்யலாம். தொட்டியிலேயே உட்காந்துகொண்டு தூக்கம் வந்தாலும் தூங்கி விடுங்கள். இன்று முதல் மூன்று நாளைக்கு இளநீர் மாத்திரம் உணவு. எவ்வளவு இளநீர் வேண்டுமாயினும் கொள்ளுங்கள். அதில் இருக்கும் கையால் வழிக்கக்கூடிய வழுக்கையும் கொள்ளலாம். தேங்காய், இளந் தேங்காய், கொள்ளக் கூடாது." என்று சொல்லி அனுப்பினேன். மறுநாள் காலை அவரைச் சந்தித்தபோது, "உடம்பில் இருந்த தடிப்புக்கள் போய்விட்டன. முக வீக்கம் போய்விட்டது. இடுப்பிலிருந்து தொடை வரை மாத்திரம் வேக்காடு இன்னும் இருக்கிறது" என்றார். நான், "இனி, உங்கள் நோய் தீரும் வரை நான் சொல்கிறபடி செய்தால் போதும். இன்னும் இரண்டு நாள் இளநீர் மாத்திரமே சாப்பிட்டு இருங்கள்" என்று கூறினேன். நான்காம் நாளிலிருந்து

உப்புப் பண்டங்கள் மாத்திரம் கொள்ளும்படி சில பண்டங்களை எழுதிக் கொடுத்தேன். அவர்க்கு இருபது நாட்களில் முழு குணம் ஏற்பட்டது.

எமது பாடசாலை மாணவன் சிரஞ்சீவி S. வேங்கடசாமி பி. ஓ. எல். பச்சையப்பன் கல்லூரி மாணவனாய் இருந்த போது அவனுக்குப் பாதத்தின் மேற் புறத்தில் ஊறலோடு படை ஏற்பட்டது. அப்போது திருவாளர்கள் டாக்டர் மு. வரதராசனார், டாக்டர் எம்.ஏ. துரை அரங்கனார் இருவரும் ஆண்டுப் பேராசிரியராய் இருந்தனர். அவர்கள் இருவரும் அவனை என்னிடம் அனுப்பினர். கசப்பு நீக்கி உப்புப் பண்டங்கள் கொள்ளும் பத்தியத்தினால் மாத்திரம், மேலுக்குக்கூட மருந்து போடாமல் அவனுக்குக் குணம் ஏற்பட்டது.

இப்போது வேலூர் ஊரிஸ் காலேஜில் பேராசியராயிருக்கும் நண்பர் திருவாளர் சி. யோகசுந்தரனார் எம்.ஏ., எல்.டி., அவர்கட்கும் பாதத்தில் பல மாதம் நீங்காத படை இருந்தது. அவர்க்கும் இப் பத்தியத்தால் முழு குணம் உண்டாயிற்று.

கசப்புக் குறைந்தால், சோம்பல், பலக் குறைவு, அபானன் மிகல், சலுப்பு, தலை நோய், உடல் நோய், சுரம், காசம், நரம்பு பலகீனம் (nervous debility) முதலியன உண்டாகின்றன. கசப்பும் உப்பும் குறைதலினால் கல்லீரல் மண்ணீரல் (liver, spleen) கெடுதல் உண்டாகிறது. சலுப்பு, சுரம் உடையவர்கள் மருந் துண்டாலும் உண்ணாவிடினும் பட்டினி போடுவது நன்று. மற்றவர் உப்புப்பண்டங்களை நீக்கிக் கசப்புப் பண்டங்களைச் சேர்த்துக் குறைவாக உண்க. உடற் பயிற்சியும் பிராணாயாமமும் கசப்பு தரும்—உயிர் தரும்—,சாதனங்கள். வெயில் கசப்பு.

கசப்பு மிகுதியும் குறைந்தால் சரி செய்வது அரிதாகிறது. நான் நடத்தும் வேதாந்த பாடத்துக்கு வரும் அன்பர், திரு. உலகநாத முதலியார், அறுபதுக்கு மேற்

பட்ட வயதினர், நரம்பு பலகீனத்தால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண் டிருந்தார். ஆங்கில வைத்தியம் முதல் சித்த வைத்தியம் வரை பல வைத்தியங்களாலும் நன்மை அடைய வில்லை. சில மருந்துகள் (அள வதிகத்தினால் போலும்) அவருக்கு உஷ்ண ரோகங்களைத் தந்தன. இஷ்டப்படி உணவு மருத்துவத்தைக் கையாளவும் அவர்க்கு வறுமை தடையாய் இருந்தது. அவர் பகலில் மெதுவாக நடந்து சென்று பல வேலைகளைச் செய்வார். சூரியன் மறைந்ததும் அவர்க்கு நிற்கவும் முடியாது. நடந்தால் விழுந்துவிட நேரும். அவர்க்கு நான் முடிந்த போதெல்லாம் கசப்பை மிகுதியாகக் கொள்ளும்படி ஆலோசனை கூறி, "சர்வாங்க ஆசனத்தையும் பிராணாயாமத்தையும் நிரம்பப் பழகுங்கள். சும்மா யிருக்கும் போதெல்லாம் பிராணாயாமம் செய்யுங் கள்" என்று கூறினேன், அவர் மறுநாள் என்னிடம் வந்து, "சார்! இரவில் கூட பத்து நிமிஷம் பிராணாயாமம் செய்தால் அரை மணி நேரம் பய மில்லாமல் நடக்க முடி கிறது" என்றார். எந்த மருந்தாவது இப்படி உடனே பலன் தருமா!

13. காரம் — உமிழ் நீர்

உமிழ் நீர் சீரணத்தைச் செய்கிறது. மெல்லும்போது உணவு உமிழ் நீரோடு கலப்பதால் நன்கு சீரணிக்கப்படுகிறது. ஆதலால் நன்ருக மென்று—அதிக நேரம் மென்று—பிறகு உண்ண வேண்டு மென்று தற்கால அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். இயற்கை வைத்தியர்கள், "உணவைக் குடிக்க வேண்டும்; நீரைத் தின்ன வேண்டும்" "Drink the solid and eat the liquid" என்று ஒரு சூத்திரம் வகுத்துள்ளனர். உணவைக் குடிப்பதாவது! ஆம். உணவை விழுங்கக் கூடாது. மென்று கொண்டே இருக்க வேண்டும். இருபது முப்பது முறை மெல்ல வேண்டும். அப்போது கெட்டியான உணவு, உமிழ் நீர் மேலும் மேலும் சுரக்க, அதனேடு கலந்து நீர்த்தன்மை யடைந்து தானே தொண்டைக்குள் செல்லும். இது தான் உணவைக் குடிப்பது. நன்று. நீரைத் தின்பது எவ்வாறு? நீரை உடனே குடித்துவிட முடியும். ஆனல் நீரை விழுங்கி விடாமல்

சிறிது நேரம் வாயில் வைத்துக் குழப்பி, உமிழ் நீரோடு கலக்கச் செய்து, பிறகு விழுங்க வேண்டும். இது நீரைத் தின்பது. இங்ஙனம் உணவையும் நீரையும் கொள்பவர்க்குச் சிறிது உணவும் சிறிது நீரும் உடலுக்குப் போதும். அதாவது உணவின் முழுப் பயனை அவர்கள் அடைகிறார்கள். அவர்களுக்கு அசீரணம் ஏற்படுவதே இல்லை. எதையும் கபக் கபக் என்று விழுங்குபவர்க்கு உணவில் சிறு பாகமே உமிழ் நீர் முதலியவற்றால் சீரணமாகி உடலில் சேர்கிறது; உணவின் பெரும் பாகம் வீணாகிறது. சீரண உறுப்புக்களுக்கும் வீண் வேலை.

ஆனால் அதிக நேரம் மெல்லுபவனைப் பார்த்து, நம் பெரியோர் சிலர், "என்னடா! தரித்திரம்! நோயாளியைப் போல் சும்மா மெல்லுகிறாய். சட்டென்று சாப்பிட்டு விட்டு எழுந்திருக்கிறையா!" என்கின்றனர். "எது சரி? இந் நாள் வரை உணவை நீண்ட நேரம் மெல்லாது விழுங்கியவர் நீண்ட நாள் நோயின்றி வாழ வில்லையா?" எனின், இரு முறையும் சரிதான். நம் அறு சுவைக் கலப் புணவில் சீரணத்துக்கு வேண்டிய உப்பு, கசப்பு (கடுகு), காரம் மிகுதியும் கலந் திருப்பதால் மெல்லாது விழுங்கினும் சீரண மாகிவிடும். நோயும் வராது. நீண்ட நாளும் வாழலாம். ஆனால் அறு சுவைக் கலப் புணவில் உணவின் பெரும் பகுதி வீணாகிறது என்பதை மறுக்க முடியாது.

ஒரே ஒரு பொருளை உணவாக உண்ணுதல், உப்பின்றி உண்ணுதல், பழங்கள் மாத்திரம் உண்ணுதல், அரை வேக்காட்டில் உண்ணுதல், வேகவைக்காமல் உண்ணுதல், கஞ்சி வடிக்காமல் உண்ணுதல் எனப் பல வகைப்பட்ட இயற்கை வைத்திய உணவு முறைகள் உள்ளன. அம் முறைகளின் உயர்வை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். அவ்வுயர்வைத் தெரிவிக்கவே ஈண்டு அம் முறைகளைக் குறிப்பிட்டேன். அம் முறைகளை அனுசரிப்பவர்கள் மிக்க நன்மையடைவர். அவர்களுக்கும் ஆறுதார வைத்தியத்தின்

அறிவு பயன்படும் என்று நினைக்கின்றேன். ஒரு உதாரணம்: நான் எலுமிச்சம்பழத்தைப்பற்றி இரண்டு இயற்கை வைத்தியர்கள் எழுதிய இரண்டு நூல்களை ஆங்கிலத்தில் படித்தேன். ஒன்று, "எலுமிச்சம்பழம் புளிப்பு ருசி (acid) உடையது. ஆயினும் உண்ட பிறகு புளிப்பை ஒழிக்கும் மருந்தாக (alkaline) உதவுகிறது" என்று வாதிப்பது. இன்னொரு நூல், "எலுமிச்சம் பழம் நாக்குக்கும் புளிப்புத் தான். உடலின் உள் சென்ற பிறகும் புளிப்புத்தான். புளிப்பை எதிர்க்க (alkaline ஆக) அது உதவாது" என்று வாதிப்பது. எவ்வபிப்பிராயத்தை ஒத்துக்கொள்வது என்று ஆராய்வாருக்கு, என்னுடைய இந் நூல் துணை செய்யும். புளிப்பெல்லாம், ஏற்கெனவே புளிப்புடைய உடலினர்க்கு உண்டால் முதலில் சோம்பல் தரும்; பிறகு தலைநோய் முதலியன உண்டாகலாம். பழையது, தயிர், எலுமிச்சம் பழம், உருளைக் கிழங்கு ஆகிய அனைத்தும் அத் தகையனவே. எனவே எலுமிச்சம் பழம், உண்பார்க்கு புளிப்புப் பயன் தருவதேயாம். இங்ஙனம் அநேகம்.

உடலில் காரம் அதிகமானால் நீர்ச் சுருக்கு முதல் கிராணி பேதி வரை பல நோய்கள் உண்டாம். வயிற்று நோயும் இன்றி ஒரு நாளைக்கு இருபது முப்பது முறை பேதியாவது கிராணி பேதி. தொண்டு செய்பவர் அருகில் இருந்தால் நோயாளிக்கு உபத்திரவமே இராது. இதனால், "இறந்தால் கிராணி பேதியில் இறக்கவேண்டும்" என்றும் சிலர் கூறுகின்றனர். அது பொருந்தாது. இயற்கை மருத்துவம் அல்லது உணவு மருத்துவம் அறிந்து ஒழுகுபவன், இயற்கை மரணம்—ஒரு நோயுமின்றிச் சாதல்—பெறுவன்.

காரம் அதிகமாதலை நீக்க, காரத்தை அடியோடு விட்டு, புளிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு இவற்றில் எது குறைவு என்று கண்டு அதனைக் கொள்க. பெரும்பாலும் புளிப்பும் கசப்பும் கொள்ளவேண்டி யிருக்கும். காரம் அதிகமாதல் ஆரம்பந்தானெனின் உப்பும் காரத்தைக் குறைக்கும்.

உதாரணமாகக் காரம் அதிக மாதலினுல் உண்டாகும் நீர்ச் சுருக்கை எலுமிச்சம்பழ ரசத்தை நீரும் சர்க்கரையும் கலந்து கொள்வதனுலும் நீக்கிக்கொள்ளலாம்; இளநீர் சாப்பிட்டும் நீக்கிக் கொள்ளலாம்.

உடலில் காரம் குறைந்தபோது நா வறட்சி, மலச் சிக்கல், அசீரணம், பசியின்மை, அருசி, மந்த பேதி, வயிறு உப்புதல் முதலியன நேர்கின்றன. காரத்தை நிரப்பும் போது உடலில் கசப்பு உப்பு இவற்றில் எது குறைந்துளது என்று கண்டு அதனையும் கொள்க. எச் சுவை அதிகமாய் இருக்கிறது என்று கண்டு அச் சுவையை நீக்குக. பெரும்பான்மையும், புளிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு, இவற்றி லொன்று அல்லது பல அதிகப்பட் டிருக்கும்.

எனது முப்பதாவது வயதில் நான் சிறிது நேரம் உட்காந்தாலும் திமிர் பிடிக்கும் நிலை இருந்தது. எனது நாடி பார்த்த டாக்டர் ஜீவா அவர்கள், "நீர் விந்து சம்ரட்சணம் (பிரம்மசரியம்) உடையவர். இல்லாவிட்டால் இவ்வளவு வாதம் இருப்பதற்கு உமக்குப் பாரிச வாயு வந்திருக்கும். தினம் நூறு மிளகு சாப்பிடும்" என்ருர். அங்ஙனமே ஆறு மாதம் உண்டு, சிறிதும் திமிர் பிடிக்காத நிலை அடைந்தேன்.

சில வைத்தியர்கள் எல்லாரையும் காரம் சாப்பிட வேண்டாம் என்கின்றனர். அது பொருந்தாது. சாத்வீகமான உணவு உண்ணவேண்டும் என்று விரும்புபவர் முதலில் புளிப்பைக் குறைத் துண்க. பிறகு காரம் குறைக்கலாம். மேலும், மலச் சிக்கல் உடையவர், புளிப்புப் பண்டங்களைக் குறைக்க முயலாது காரத்தைக் குறைப்பரேல், மலச் சிக்கல் அதிகமாகி நோய்க் குள்ளாவர்.

என் நண்பர் ஒருவர் ஆரணியிலிருந்து சென்னை திருவல்லிக்கேணி, ஹிந்து ஹைஸ்கூலில் தமிழாசிரியர் வேலை பார்க்க வந்துவிட்டார். ஹோட்டலில்தான் சாப்பிடவேண்டும். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, புதிதாகச் சென்னைக்கு

வந்து சேர்கிறவர்களுக்கு வருகிற மலேரியா சுரம் அவருக்கு வந்துவிட்டது. அவருக்குத் தெரிந்த நண்பராகிய ஆங்கில வைத்தியர் அருகிலேயே இருந்தார். சுரம் வந்தால் அவர் மருந்து கொடுப்பார். சுரம் போய்விடும். ஆனால் ஒரு வாரம் கழித்து சுரம் வரும். இப்படி ஆறு மாதம் கஷ்டப்பட்டார். நான் ஒரு நாள் அவரைப் பார்க்கப்போய் இருந்தேன். அவர் தம் கதையைச் சொன்னார். டாக்டர் ஜீவா அவர்கள் கூறிய படி நான் சாப்பிட்டுக்கொண் டிருந்த பொரிகடலைத் துவையல் எனக்கு நினைவுக்கு வந்தது. நான், "உணவில் சிறு மாறுதல் செய்தால் சுரம் வராமல் நின்றுவிடும். உங்கள் ஹோடல்காரர் உங்களுக்காகச் சிறு வேலை செய்வாரா?" என்று கேட்டேன். அவர், "ஹோடல்காரர் நன்றாகப் பழகியவர். எனக்காக எது வேண்டுமாயினும் செய்வார்." என்றார். "அப்படியானால் (1) உடைத்த கடலை என்னும் பொரி கடலை, (2) தேங்காய், (3) வறுத்த வற்றல் மிள காய் (உங்களுக்கு எவ்வளவு காரம் பிடிக்குமோ அவ்வளவு) ஆகிய இம் மூன்றையும் புளி யின்றித் துவையல் செய்து இரண்டு வேளையும் கொடுக்கச் சொல்லுங்கள். முதல் பாதி சாதம் இத் துவையல் சேர்த்து நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கலந்து சாப்பிடுங்கள். மற்றப் பாதி சாதம் உங்கள் இஷ்டப்படி சாப்பிடுங்கள்" என்றேன். ஹோடல்காரரும் உதவினர். நண்பர்க்கு மலேரியா சுரமும் நின்றது. அந்த ஹோடலுக்கு வந்துகொண் டிருந்த தெலுங்கு நண்பர்கள் இத் துவையலை மிகவும் விரும்பினர். அந்த ஹோடலில் சில வருஷம் இத் துவையல் இரண்டு வேளையும் கிடைத்துக் கொண் டிருந்தது. உடலில் கசப்பும் காரமும் குறைந்தவர் இத் துவையல் கொள்க.

14. அறுசுவைப் பண்டங்கள்

இப்பகுதியில் தனித் தனி ஒவ்வொரு சுவை தரும் பண்டங்களைக் குறிக்கின்றேன். நாடி பார்த்தலின் மூலம் எச் சுவை வேண்டும் என்று அறியப்படுகிறதோ அச் சுவையை மிகுதியும் கொள்க. எச் சுவை வேண்டாவோ அச்சுவையை அறவே நீக்குக. பண்டங்களைக் குறிக்கும்போது, முதலில் மக்கள் தினம் உபயோகிக்கும் பண்டங்களையும், இடையில் வேண்டுமாயின் கொள்ளக் கிடைக்கும் பண்டங்களையும், கடைசியில் சில மருந்து மூலங்களையும் குறித்துள்ளேன். ஒரு சுவை மிகுதியும் குறைந்தபோது உணவினால் அதனை நிரப்பிக் கொள்வது அரிதாகவும், அதிக நாள் கொள்ள வேண்டுவதாகவும், ஏதாவது காரணத்தால் ஒருவர் விரும்பாததாகவும் இருந்தால், அப்போது வைத்தியர் உதவி பெற்று அம் மருந்து கொள்ளலாம் அன்றோ? வைத்திய நூல்களில் ஒரு நோய்க்குப் பல மருந்துகள் கூறப்பட்டுள்ளன. அறுசுவையுணர்வினால் அவற்றில் ஒன்றைத் தேர்ந்து

கொள்வது நலமாம். மருத்துவ நூல்களிலும், மருந்து விலைப் பட்டிகளிலும் தோன்றும் சில ஐயங்களைப் போக்கவும் இக் குறிப்பு உதவியாகும்.

உதாரணமாக நான் பாராட்டும் ஒரு வைத்திய சாலை மருந்து விலைப்பட்டியில், "வெள்ளி பஸ்மம்........இதற்குத் தங்க பஸ்மத்தின் குணம் உண்டு" என் றிருந்தது கண்டு அறு சுவை அறிவு உடைய நான் முதலில் திடுக்கிட்டேன். ஏனெனில், "தங்கம் புளிப்பு; வெள்ளி காரம்" என்று என் குறிப்புப் புத்தகத்தில் குறித்து வைத் திருக்கின்றேன். தங்கம் புளிப்பு ; கொழுமை குறைந்தார் கொள்வதற் குரியது. வெள்ளி காரம்; உமிழ் நீர் குறைந்து, கொழுமை மிகுந்து, பசி மந்தம் முதலியன உடையார் கொள்வதற் குரியது. புளிப்புக்குக் காரம் பகை. தங்கத்துக்கு வெள்ளி பகை. எனில், வெள்ளிக்குத் தங்கத்தின் குணம் எப்படி இருக்கும்? என்பது என் திகைப்பு. க்ஷய ரோகம் உடையார்க்கு புஷ்டிக்காக தங்கம் கொடுக்கலாம். வெள்ளி கொடுக்கலாமோ? வெள்ளி புஷ்டியைக் குறைக்குமே. பிறகு யோசித்தேன். "உப்புக்குப் புளிப்பும் காரமும் பகை யன்றோ? அவ் வகையில் உப்புக்குப் பகையாந் தன்மையில் வெள்ளிக்குத் தங்கத்தின் குணம் உண்டு. அவ் வகையில் மருந்து விலைப்பட்டியின் குறிப்பு சரிதான் ஆனால் தங்கத்துக்குப் பதில் வெள்ளி உதவாது." என்று தீர்மானித்துக் கொண்டேன்.

உடலில் ஒரு சுவை மிகுந் திருக்கும்போது, உணவு மருத்துவத்தில் அதனை விடுதல், அதற்குப் பகைச் சுவை கொள்ளல் என்று இரண்டு காரியங்களைச் செய்தல் வேண்டி இருக்கிறது. உடலில் பகைச் சுவைகளில் எது குறைந் துளதோ அதுவே மருந்தாம். எனவே உப்பு மிகுந்த உடலினர்க்கு, கொழுமை (புளிப்பு) குறைந் திருந்தால் புளிப்பே மருந்தாம்; தங்கம் மருந்தாம். உப்பு மிகுந்த உடலினர்க்கு, காரம் குறைந் திருந்தால் காரமே மருந்தாம்

வெள்ளி மருந்தாம். உப்பு மிகுந்து புளிப்பு குறைந்திருந்தால் தூக்க மின்மை, வாந்தி முதலியன இருக்கும். அப்போது புளிப்பே மருந்தாம். உப்பு மிகுந்து காரம் குறைந்திருந்தால் சலுப்பு, சுரம், தொண்டை கட்டல் மார்ச்சளி, அதி மூத்திரம் முதலியன இருக்கும். அப்போது காரம் மருந்தாம் அல்லது காரமும் கசப்பும் மருந்தாம். இந்த நுட்பங்கள் எல்லாம் அறிந்துதான் மருந்து யோகங்கள் (பல சரக்குகளைக் கூட்டி மருந்து செய்யும் முறைகள்) எழுதப்பட் டுள்ளன. இவ்வளவு ஆராய்ச்சியும், இவ்வளவு நுட்பமும் உணவு மருத்துவ முறையிலும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுவனவே.

1. துவர்ப்பு

1. வாழைப் பூ — மலங் கட்ட வேண்டின் தினம் கொள்க.
2. வாழைப் பிஞ்சு
3. அத்திப் பிஞ்சு
4. அத்திக் காய் — மலம் போக வேண்டின் தினம் கொள்க.
5. பீட் ரூட் — உப்பு கலந் துளது.
6. காட்டுக் களாக் காய் — புளிப்பு கலந் துளது.
7. மா வடு (மாம் பிஞ்சு) — புளிப்பு கலந் துளது.
8. அத்திப் பழம் — இனிப்பு கலந் துளது.
9. விளாங் காய் — புளிப்பு கலந் துளது.
10. விளாம் பழம் — புளிப்பு இனிப்பு கலந் துளது.
11. பேரிச்சங் காய்
12. மாம் பருப்பு — மலங் கட்டும்.
13. புளியங் கொட்டை
14. கடுக்காய்ப் பிஞ்சு
15. கடுக்காய்
16. மருந்து அயம், மண்டூரம் முதலியன.

2. உப்பு

1. முளைக் கீரை
2. வாழைத் தண்டு
3. கீரைத் தண்டு
4. வெள்ளை முள்ளங்கி
5. மஞ்சள் முள்ளங்கி — பெங்களூர் பண்டம்.
6. சிவப்பு முள்ளங்கி — பெங்களூர் பண்டம்.
7. பெங்களூர் கத்தரிக் காய்
8. வெண் பூசணிக் காய்
9. புடலங் காய்
10. சுரைக் காய்
11. பீர்க்கன் காய் — புளிப்பும் கலந் துள்ளது.
12. மணத் தக்காளிக் கீரை — கசப்பு கலந் துள்ளது. வாய்ப் புண், நாக்குப் புண், வயிற்றுப் புண் போக்கும்.
13. மணத் தக்காளிக் காய் — கசப்பு கலந் துள்ளது.
14. வெண்காயம் — கசப்பு கலந் துள்ளது.
15. வெண்காயத் தாள்
16. முள்ளங்கிக் கீரை
17. கோஸ் கீரை
18. நூல் கோல் — பெங்களூர் பண்டம்.
19. வெள்ளரிப் பிஞ்சு
20. கீரைக் காய் — புளிப்பு கலந் துள்ளது.
21. மஞ்சட் பூசணி (பறங்கிப் பூசணி) — புளிப்பு கலந் துள்ளது.
22. நெல்லிக் காய் — துவர்ப்பு கலந் துள்ளது.
23. அரு நெல்லிக் காய்
24. நுங்கு
25. இளநீர் — இனிப்பு கலந் துள்ளது.
26. சுத்தமான குளிர்ந்த நீர் — இதில் உப் பில்லையாயினும் உப்புப் பண்டங்கள் தரும் பலன் தரும்.

27. பசுவின் பால் — ஆறு சுவையும் கலந் துளது.
28. கறி உப்பு— நாம் தினம் உபயோகிப்பது.
29. தனியா (கொத்துமல்லி விரை)
30. ஆப்பிள் பழம்
31. கொடி முந்திரிப் பழம்
32. பச்சை திராட்சைப் பழம்— புளிப்பு இனிப்பு கலந் துளது.
33. அன்னுசிப் பழம் — இனிப்பு கலந் துளது.
34. கமலாப் பழம் — இனிப்பு கலந் துளது.
35. சாத்துக்குடிப் பழம் — இனிப்பு கலந் துளது.
36. சோடா
37. வில்வ இலை — துவர்ப்பு புளிப்பு கசப்பு கலந் துளது.
38. மருந்து: பலவித உப்புக்கள், இரசம், தாமிரம் முதலியன.

3. இனிப்பு

1. வாழைப் பழம் — புளிப்பு கலந் துளது.
2. மலை வாழைப் பழம் — மலம் போக்கும்.
3. பேயன் வாழைப் பழம் — குளிர்ச்சி தரும்.
4. கமலாப் பழம் — உப்பு புளிப்பு கலந் துளது.
5. சாத்துக்குடிப் பழம் — உப்பு கலந் துளது.
6. கிச்சிலிப் பழம் — உப்பு புளிப்பு கலந் துளது.
7. அன்னுசிப் பழம் — உப்பு கலந் துளது.
8. பேரீச்சம் பழம் — துவர்ப்பு கலந் துளது.
9. ஈச்சம் பழம் — துவர்ப்பு கலந் துளது.
10. களாப் பழம் — துவர்ப்பு கலந் துளது.
11. நாகப் பழம் — உப்பு கலந் துளது.
12. இலந்தைப் பழம்
13. சித்தாப் பழம் — புளிப்பு கலந் துளது.
14. மாதுளம் பழம் — புளிப்பு கலந் துளது.

15. மஞ்சட் பூசணி (பறங்கிப் பூசணிப்) பிஞ்சு
16. கரும்பு
17. நாட்டுச் சர்க்கரை
18. வெல்லம்
19. அஸ்கா சர்க்கரை
20. கற்கண்டு
21. மருந்து : வங்கம்

4. புளிப்பு

1. எலுமிச்சம் பழ ரசம்
2. இட்டலி, தோசை, வடை முதலிய மாப் பண்டங்கள்.
3. பழையது — தினம் காலையில் கொள்க.
4. வெந்நீர் சோறு — காரம் நீக்க வேண்டியிருந்தால் இதனைக் கொள்க. ஆயின் சிறிது புளிப்பே கிடைக்கும்.
5. பச்சரிசி — புளிப்பு அதிகம்.
6. புழுங்கல் அரிசி — புளிப்பு குறைவு.
7. சவ்வரிசி
8. உளுத்தம் பருப்பு
9. உளுந்து
10. பயற்றம் பருப்பு
11. பயறு
12. துவரம் பருப்பு
13. துவரை
14. கடலைப் பருப்பு — காரம் கலந்துளது.
15. கடலை
16. பட்டாணி
17. வாதுமைப் பருப்பு — கசப்பு கலந்துளது.
18. முந்திரிப் பருப்பு — கசப்பு கலந்துளது.
19. சாரப் பருப்பு

20. காராமணி
21. வேர்க் கடலை — கசப்பு கலந் துளது.
22. மொச்சைக் கொட்டை
23. பூசணிப் பருப்பு
24. தயிர்
25. மோர்
26. வெண்ணெய்
27. நெய்
28. எருமைப் பால்
29. சிற்றுமணக் கெண்ணெய் — புளிப்பு வேண்டும் உடலுக்கு மலச் சிக்கல் நீக்க இது கொள்க.
30. சேமைக் கிழங்கு
31. உருளைக் கிழங்கு
32. ஆள் வள்ளிக் கிழங்கு
33. வள்ளிக் கிழங்கு
34. சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு
35. வெற்றிலை வள்ளிக் கிழங்கு
36. கொட்டிக் கிழங்கு
37. கிட்டிக் கிழங்கு
38. பனங் கிழங்கு
39. பலாப் பிஞ்சு
40. வாழைக் காய்
41. அவரைக் காய்
42. பீன்ஸ், டபிள் பீன்ஸ்
43. காராமணிக் காய்
44. பெங்களூர் அவரை
45. வெண்டைக் காய்
46. கொத்தவரைக் காய்
47. புளியங் காய்
48. மாங்காய்
49. தமரத்தங் காய்

50. பலாக் கொட்டை
51. புளிச்சக் காய் — உப்பு கலந் துளது.
52. சீமைத் தக்காளிப் பழம் — உப்பு இனிப்பு கலந் துளது.
53. பருப்புக் கீரை — உப்பு கலந் துளது.
54. வசலைக் கீரை — உப்பு கலந் துளது.
55. பசரைக் கீரை
56. புளியாரைக் கீரை
57. புளிச்சக் கீரை (காசினிக் கீரை)
58. எலுமிச்சம் பழம்—தோலில் கசப்பு கலந் துளது
59 வாழைப் பழம்
60. இச்சிலிப் பழம் — உப்பு, இனிப்பு, தோலில் கசப்பு கலந் துளது.
61. இச்சிலிக் காய் — உப்பு கசப்பு கலந் துளது.
62. மாம்பழம்
63. முலாம் பழம் — உப்பு கலந் துளது.
64. வெள்ளரிப் பழம் — உப்பு கலந் துளது.
65. நாகப் பழம் (நாவல் பழம்)
66. பனம் பழம்
67. பலாப் பழம்
68. நாரத்தங்காய் — கசப்பு உப்பு கலந் துளது.
69. சீமைக் களாக் காய் (பெருங் களாக் காய்)
70. காடி நீர் — இதனை அரிசி கழுவின நீரும், அரிசி வடித்த கஞ்சித் தண்ணீரும் சேர்த்து கிராமங் களில் தயாரிக்கின்றூர்கள். ஏழைகளுக் கேற்றது.
71. கேழ்வரகு — காரம் கலந் துளது.
72. சோளம் — கசப்பு கலந் துளது.
73. புளி
74. புளியங் கொழுந்து.
75. டால்டா
76. மருந்து : தங்கம்

5. கசப்பு

1. தேன் — நாக்குக்கு இனிப்பே யாயினும் உடலுக்குக் கசப்பையே தரும்.
2. கத்தரிப் பிஞ்சு
3. கத்தரிக் காய் — காரம் கலந் துளது.
4. சுண்டைக் காய் — காரம் கலந் துளது.
5. மிதி பாகற் காய்
6. கொம்பு பாகற் காய் — புளிப்பு கலந் துளது.
7. முருங்கைக் காய் — புளிப்பு கலந் துளது.
8. பாவட்டங் காய்
9. முருங்கைக் கீரை — புளிப்பு கலந் துளது.
10. அகத்திக் கீரை — உப்பு கலந் துளது.
11. முன்னை இலை — உப்பு புளிப்பு கலந் துளது.
12. பொன்னாங் கணிக் கீரை — ஆறு சுவையும் கலந் துளது.
13. வல்லாரைக் கீரை
14. தூதுளைக் கீரை
15. தூதுளைக் காய்
16. குப்பைக் கீரை — உப்பு கலந் துளது.
17. வெந்தயக் கீரை — உப்பு கலந் துளது.
18. சீமைக் காசினி — காரம் கலந் துளது.
19. கொத்து மல்லிக் கீரை
20. ஆவாரம் பூ
21. கரிசலாங்கணி (கரிசாலை)—துவர்ப்பு உப்பு கலந் துளது.
22. கறி வேப் பிலை — துவர்ப்பு கலந் துளது.
23. துத்தி யிலை — உப்பு கலந் துளது.
24. முடக் கொற்றான் — மலம் போக்கும்.
25. நாயுருவி இலை — காரம் கலந் துளது.
26. முருங்கைப் பூ — புளிப்பு கலந் துளது.
27. முசு முசுக்கை இலை — காரம் கலந் துளது.

28. பூண்டு
29. வெந்தயம் — உப்பு புளிப்பு கலந் துளது.
30. சீரகம்
31. சோம்பு
32. பெருங்காயம்
33. கடுகு
34. தேங்காய்
35. துளசி
36. வேப்பம் பூ
37. ஆதொண்டைக் காய்
38. சுக்கங் காய்
39. வேப் பிலை
40. எள் ளெண்ணெய்
41. தேங்காய் எண்ணெய் — புளிப்பு கலந் துளது.
42. கடலை (வேர்க் கடலை) எண்ணெய் — புளிப்பு கலந் துளது.
43. கடு கெண்ணெய்
44. எள்
45. கசகசா
46. ஓமம்
47. கம்பு — புளிப்பு கலந் துளது.
48. தினை — புளிப்பு கலந் துளது.
49. ஏலக் காய்
50. சன்ராஷ்டகம்
51. வெந்நீர் — கசப்புச் சுவை யுடையது அன்று. ஆனல் கசப்புப் பயன் தருவது.
52. தாம்பூலம் — துவர்ப்பு புளிப்பு கலந் துளது.
53. காபி, தேநீர், புகை யிலை — இவை கசப்புத் தருவன ஆயினும் தினம் கொள்வார்க்குக் கெடுதி விளைப்பன.
54. மருந்து: லிங்கம், தாளகம், நாகம், பவளம்.

6. காரம்

1. அறு கீரை (அரைக் கீரை) — தினம் கொள்ளுதற் குரியது.
2. சிறு கீரை
3. கலவைக் கீரை — கசப்பு உப்பு கலந் துளது.
4. நச்சுக் கொட்டைக் கீரை
5. வேளைக் கீரை
6. கருணைக் கிழங்கு
7. மிளகாய்
8. மிளகு
9. இஞ்சி
10. சுக்கு
11. பொரி கடலை
12. கோதுமை
13. மருந்து: வெள்ளி

குறிப்பு: எல்லாப் பண்டங்களிலும் எல்லாச் சுவையும் சிறி தளவு கலந் திருக்கும். ஒரு பண்டத்தில் இருக்கும் அதிகமான சுவை எது என்பது கருதியே இப் பிரிவுகள் செய்யப்பட் டுள்ளன. பண்டங்களை அறுசுவையாக மாத்திரம் பிரித்துத் தந்திருக்கிறேன். "மணத் தக்காளிக் கீரை வாய்ப் புண் போக்க உபயோகம்; அகத்திக் கீரை குன்மநோய் போக்க உபயோகம்" என்பது போன்று பிரித் தெழுதினுல் தனிப்பட்ட நோயாளிகளுக்குப் பயன் படும். இந் நூலில் அது செய்ய இட மில்லை. இதற்காகப் "பதார்த்த குண சிந்தாமணி" முதலிய நூல்களைப் படிப்பது நன்று.

15. மலச் சிக்கல்

மலச் சிக்கல் மனித வர்க்கத்தின் பகை. மற்றப் பிராணிகள் இயற்கை உணவு உண்டு இயற்கை வாழ்வு வாழ்வதால், மலச் சிக்கல் அடைவதும் இல்லை; பிணி அடைவதும் இல்லை. மனிதன் செயற்கை உணவு—சமைத்த உணவு—உண்டு செயற்கை வாழ்வு வாழ்வதால், மலச் சிக்கல் அடைகிறான்; அதனால் பல நோய்களுக் குள்ளாகின்றான். மலச் சிக்கல் உடலைக் கெடுக்கிறது; நோயைத் தருகிறது; மனத்தைக் கெடுக்கிறது; பாபத்தைத் தருகின்றது. ஆனால் எவ் வளவு அறிவுள்ளவர்களும் இம் மலச் சிக்கலை எவ்வளவு அசட்டை செய்கிறார்கள் என்பது நோக்கின், அவ்வளவு அறிவுள்ள வர்களும், படிப் பறிவு பெற்றார்க ளன்றிப் பய னறிவு (practical knowledge) பெற வில்லையே யென வருந்த வேண்டி யிருக்கிறது. "உடலைக் கைவிட் டுன்னை அடைந் தேனே" என்று பாடுகிற பக்தனும், உடலையே மறந் திருக்கிற ஆரூட ஞானியும் மலச் சிக்கலைக் கவனிக்காம

விருப்பது மன்னிக்கத் தக்கது. ஏனெனில் அவர்கள் உடல் சம்பந்தமான எதையும் கவனிப்ப தில்லை. ஆனால் இயற்கை அன்னை அவர்களையும் மன்னிப்ப தில்லை. இரமண மக ரிஷி அவர்களுக்குக் கட்டிகள் வந்து அறுக்க வேண்டிய அவசியம் நேர்ந்ததே! கரபாத்திர சிவப் பிரகாச சுவாமிகள் முதலிய எத்தனை பேர் இராச கட்டிகள் அடைந்தவர்! அவர்கள் அறிஞர்கள்; ஆத்ம ஞானிகள்; உடலை உண ராது வாழ்ந்தவர்கள். அவர்கள் நிலை வேறு. உடலை உணர்ந்து வாழும் அறிஞர்கள் மலச் சிக்கலை அசட்டை செய்யலாமா? அசட்டை செய்தால் அவர்கள் அள விலா நோய்கட் குள்ளாகி அல்ல லுறு திருப்பர் கொல்?

தொடக்கத்தில் சில வருஷங்கள் மலச் சிக்கல் தீங்கு தருவதாகத் தெரிவ தில்லை. நன்மை தருவதாகவும் தெரியும். "மலம் பலம்"; "மலம் போனால் பலம் போச்சு" என்னும் பழமொழிகள் மலச் சிக்கலின் பெருமை கூறுவனவோ? அல்ல. பேதியானால் பலகீனமாம் என்பது கருத் தன்றி மலச் சிக்கல் பலந் தருவது என்பது கருத் தாகாது. இன் பானுபவத்தில் திளைக்கின்றவர்கள் மலச் சிக்கல் பலந் தரு வது என்றே கொள்ளுகின்றனர். தாது விருத்தி மருந்து கள் மலச் சிக்கல் தருவன. இருக்கட்டும். மலச் சிக்கல் அவர்கள் விரும்பும் பலம் தருவ தாயினும், பல நோயும் தருவது என்பதை மறுப்பார் யார்? அவர்கட்கு நோய் வரத் தொடங்கியபின், வைத்தியனும் அவர்கள் படும் அவஸ்தை களிலிருந்து அவர்களைக் காக்கும் வலி யிலனே! பத்து வருஷம் இருபது வருஷம் மலச் சிக்கல் உடையவர் மூலம், நீரிழிவு, இராச கட்டி முதலிய கொடிய பிணிகளுக் குள்ளாகின்றனர்.

"மலச் சிக்கல் மனத்தைக் கெடுக்கும்; பாபத்தைத் தரும்" என்ற தென்னை எனின், ஆம் வயிற்றில் மலம்; மனத்தில் மலம். மலச் சிக்கல் உள்ளவர் கெட்ட எண்ணங் கள் உள்ளவரே. அவர்கள் அறிவினாலும் சூழ்நிலையாலும்

நல்லவர்களாக நடந்து கொள்ளலாம்; மனத்தில் கெட்டவரே. இன்றேல், "காலை மலமொடு கடும் பகல் பசி நிசி, வேலை நித்திரை பிழைத்தும்" என்று மணிவாசகனார் மாண்புடன் மொழிவரோ? காலை மலத்தினின்று பிழைக்க வேண்டும் என்கின்றார். காலையில் மலம் நீங்கி மலத்தினின்று பிழைக்க வேண்டும். கடும் பகல் பசியினின்று பிழைக்க வேண்டுமாம். கடும் பகலில் பசிதீரப் புசித்துப் பசியினின்று பிழைக்க வேண்டும். நிசி வேலை நித்திரையினின்று பிழைக்க வேண்டும் என்கிறார். இரவில் தூக்கம் வராமல் புரண்டுகொண்டு கஷ்டப்படுவதிலிருந்து, தூங்கிப் பிழைக்க வேண்டும். இத்தனையும் பிழைத்தால் இறைவன் எண்ணம் உண்டாகும் என்கிறார் அப் பெரியார். மல ஜலம் கழிப்பது காலைக் கடன் கழிப்ப தென்றே ஆன்றோரால் சொல்லப்படுகின்றது. காலை எழாதார் காலைக் கடன் கழிப்ப தேது?

ஒரு ஆங்கிலப் பெருந் தலைவர் தம் நண்பரோடு ஒரு நாள் பேசிக் கொண்டிருந்த போது எல்லார் மீதும் வெறுப்பாகப் பேசிக்கொண் டிருந்தார். மறு நாள் அவரே அவரிடம் பேசும்போது சிரித்துத் தமாஷாகப் பேசினார். நண்பர், "நேற்றைக் கின்று எண்ணமும் சொல்லும் வேறுபடுவதேன்?" என, அவர், "நான் இன்று வயிற்றை நன்றாகக் கழுவிவிட்டேன் (I have completely washed my bowels)" என்று பதில் கூறினார். மலச் சிக்க லுடைய குழந்தை சிடுசிடுக்கும்; அழும்; தொந்தரை கொடுக்கும். பல சொல்லி என்? மன்பதை மலச் சிக்கல் நீங்கி உய்வதாக.

மலச் சிக்கல் இல்லை என்று அறிவ தெவ்வாறு? உறங்கி எழுந்த கால் மணி நேரத்துக்குள் மலம் போய்விட வேண்டும். மலம் கழிப்பது ஒரு நிமிஷ வேலையாக முடிந்து விட வேண்டும். விழித் தெழுந்து ஒரு மணி நேரம் சென்ற பிறகு மலம் கழிப்பவர் மலச் சிக்கல் உடையவரே. மலங் கழிக்கப் பத்து நிமிஷம் உட்காந்து கொண்டிருக்க நேர்ந்

தால் அவர்களும் மலச் சிக்கல் உடையவரே. காலையில் ஒரு முறை மலங் கழித்து, காபி முதலிய ஏதாவது உட்கொண்ட பிறகு எட்டு அல்லது ஒன்பது மணிக்கு இரண்டாம் முறை மலங் கழிப்பவர் மலச் சிக்கல் உடையவரே. காலையில் போகாமல் மாலையில் மலங் கழிப்போர் மிகுதியான மலச் சிக்கல் உடையவர் என்பதில் எட்டுணையும் ஐயம் இன்று. காலையில் போய்விட வேண்டும்; சீக்கிரம் போய்விட வேண்டும்; சிறிது நேரத்தில் அவ் வேலை முடிய வேண்டும்; தாராளமாகப் போய்விட வேண்டும்; பிறகு மாலையில் மலம் போகலாம் அல்லது போகாமல் இருக்கலாம். இப்படி இருந்தால் மலச் சிக்கல் இல்லை.

மலச் சிக்கல் நீக்குவதற்கு முயற்சி செய்வது போலவே, மலத் துவாரத்தை உள்ளும் புறமும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும் முயல வேண்டும். இதற்காகச் சித்தர் கூறும் முறை: "சிற்றாமணக் கெண்ணெயும் கற்றாழைச் சோறும் கலந்து பதமாகக் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு, சுட்டு (ஆள் காட்டி) விரலை அதில் தோய்த் தெடுத்துக்கொண்டு, அவ் விரலை மலத் துவாரத்தினுள் செலுத்தி இரண்டு மூன்று முறை சுற்ற வேண்டும்" என்பது.

"இஃ தென்ன அருவருப்பு!" என்ன வேண்டா. நரக வேதனையை நீக்கும் சாதனம் இது என் றுணர்க. எம் ஆசிரியர் திரு. கோ. வடிவேலு செட்டியா ரவர்கள், தம் வேதாந்த பாடத்துக்கு வருபவரில் யாராவது மூல ரோகத்தால் அவஸ்தைப்படுபவர் இருந்தால், அவரைத் தனியே அழைத்துச் சென்று, "நீங்கள் காலையிலும் மாலையிலும் மலங் கழித்துச் சுத்தம் செய்த பிறகு, மறுபடியும் செம்பு ஜலம் எடுத்துக் கொண்டு செல்லுங்கள். அங்கே முன் போலவே உட்கார்ந்து பின் வருமாறு செய்யுங்கள். ஆமணக் கெண்ணெயில் ஆள்காட்டிவிரலைத் தோய்த்து எடுத்து, அவ் விரலை மலத் துவாரத்தினுள் செலுத்தி மூன்று முறை சுற்றுங்கள். துவாரத்தின் உள்ளே ஓரங்களில் காய்ந்த மலம்

ஒட்டிக்கொண் டிருக்கும். அது நீங்கும். விரலினால் தட வித் தடவி அதை எடுத்து விடலாம். பிறகு சுத்தம் செய்து கொண்டு வந்து விடுங்கள். பிறகு, அவ்விடத்தில் நோய், அரிப்பு முதலியன இரா.'' என்று சொல்லி அனுப்புவார். கேட்டுக் கொண்டவர்கள் அதுவரை வேறு வைத்தியத்தால் அடையாத நன்மையை அடைந்து மகிழ்வர்.

இனி, ஜர்மனி நாட்டு இயற்கை வைத்திய அறிஞர் கூனி கூறுமாறு, "மலச் சிக்கல் இல்லை யெனில், மலம் மலத் துவாரத்தில் ஒட்டாது. ஆகவே சுத்தம் செய்ய வேண்டிய, கழுவ வேண்டிய, அல்லது துடைக்கவேண்டிய அவசியம் இராது. மலம் கெட்ட நாற்றமும் வீசாது. ஒட்டும் மலம் சிக்கல் உடையதே. கெட்ட நாற்றம் வீசும் மலம் சிக்க லுடையதே.'' மலம் ஒட்டாமலும் கெட்ட நாற்றம் விசாமலும் இருக்குமோ? மிருகங்களுக்கும் பறவைகளுக் கும் அப்படி இருக்கிறது. மலச் சிக்கல் சிறிதும் செய்யாத உணவுகளை மாத்திரம் பத்து நாட்களுக்கு உண்டு பாருங் கள். பத்து நாட்களுக்குப் பழம் மாத்திரம் உண்டு வேறு ஒன்றும் உண்ணாது இருந்து பாருங்கள். அனுசரித்துப் பார்த்தால் ஒழிய ஐயம் நீங்காது.

பகவத் கீதை போன்ற கர்மம், யோகம், ஞானம் முத லிய வீடு பேற்றைப் பற்றிக் கூறும் உயர்ந்த நூல்கள், உணவைச் சத்துவ குணம் தரும் உணவு, இரசோ குணம் தரும் உணவு, தமோ குணம் தரும் உணவு எனப் பிரித்துக் கூறி, உயர் நிலை அடைய விரும்புபவன் சத்துவ குணம் தரும் உணவுகளை மாத்திரம் உண்க என்று விதிக்கின்றன. சைவப் பெரியார் உயர்திரு வடலூர் இராமலிங்க சுவாமி கள், வைணவ அறிஞர் உயர்திரு வேதாந்த தேசிகர் முத லியவர்கள் உணவு நியமம் பற்றி மிகுதியும் எழுதி இருக் கின்றார்கள். இந்த உயர்ந்த நூல்களைப் படிக்கும் அறிஞர் பலர், தங்கள் உடம்பில் சில குறைபாடுகள் இருப்பதை உணர்ந்தும், அந்த நூல்களில் உணவு நியமம் பற்றிக்

கூறும் பகுதிகளை விரும்பிப் படிப்ப தில்லை. அந்த நூல் களில் உயர்ந்த பொருள்களைப் பற்றிக் கூறும் பகுதிகளை மாத்திரம் படிக்கிறார்கள். அப்படிப் படிப்பவர்கள் உடல் நிலை சரியாய் இருந்து விட்டால் சரிதான். அப்போதுகூட உணவு நியமம் பற்றிய பகுதிகளைக் கூர்ந்து படித்து வைத் திருப்பது தமக்கும் பிறர்க்கும் பெருநலம் பயக்கும் என்ப தில் ஐயம் இன்று. அப்படிப் படிப்பவர்கள் உடல்நிலை சரியாய் இல்லை எனில், அவர்கள் அவ் வுயர்ந்த நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள உணவு நியமத்தைப் படித்துத் தெரிந்து கொண்டு கடைபிடிப்பதுதான் அவர்கள் செய்ய வேண்டிய முதல் வேலை. இன்றேல் அவர்கள் நன்மை அடையார். அத்வைத வேதாந்திகள் பலர், உணவைப் பற்றிக் கவலைப் படுவதே யில்லை. தமோ குணமும் இரசோ குணமும் தருகிற உணவுகளை உண்பவர்க்கு உடல் தமோ குண மும் இரசோ குணமும் உடையதாக இருக்கும்; மனமும் அப்படித் தான் இருக்கும். சத்துவ குணத்தையே சத்துவத் தில் தமஸ், சத்துவத்தில் ரசஸ், சத்துவத்தில் சத்துவம் என்று மூன்றாகப் பிரித்து. "மனம் சத்துவத்தில் சத்துவ மாய் மிஞ்சி, இரசோ தமோ குணங்கள் மடிந்த போதே, சமாதி நிலை பெற்று ஆத்ம ஞானம் பெற முடியும்" என்று அத்வைத நூல்கள் கூறுகின்றன. எனில், உணவு செயல் களில் சத்துவ குணத்தைப் பழகாதவர்கள் அந்நிலை அடைய முடியுமோ?

அறு சுவையில், துவர்ப்பு புளிப்பு மிகுந்த உணவு தமோ குண உணவு என்றும், கசப்பு காரம் மிகுந்த உணவு இரசோ குண உணவு என்றும், உப்பு இனிப்பு மிகுந்த உணவு சத்துவ குண உணவு என்றும் உணர்க. இனிப்பு சத்துவ குணம் என்று நூல்கள் கூறுகின்றன. சர்க்கரைப் பொங்கலையே தின்றால் சத்துவ குணம் மிகுமோ? இந்த "இனிப்பு சத்துவ குணம்" என்பதைத் தெரிந்து கொள் வது மிக அரிது. இனிய பழங்களை மாத்திரம்

உண்பது சத்துவ குணந் தரும் என்று உறுதியாகக் கூறலாம்.

எது எப்படியாவது இருக்கட்டும். மலச் சிக்கலுக்குக் காரண மாகும் உணவு தமோ குண உணவேயாம். அது சத்துவ குண உணவு ஆகாது. சத்துவ குண உணவு எனப் பட்ட உணவையே அளவுக்கு அதிகம் கொண்டால் மலச் சிக்கல் செய்யும். அப்போது அது—அளவுக்கு அதிகமான அந்தச் சத்துவ குண உணவு—தமோ குண உணவாகவே ஆய்விடுகிறது.

உப்பு மிகுதியாகச் சேர்ப்பது இராசசம். எனினும், உப்புப் பண்டங்கள் என்று நான் குறித்துள்ளவற்றை உண்பது சத்துவ குணமே தரும். ஆயினும், உடலில் புளிப்பு மிகுதியாய் இருக்கும்போது இவ் வுப்புப் பண்டங்களை உண்டால் சலுப்புப் பிடிக்கும் அல்லது சுரம் வரும். பட்டினியாலும், புளிப்பு நீக்கிக் காரம் கசப்புக்களை உண்பதாலும், முடியாவிட்டால் மருந் துண்பதாலும் புளிப்பை—வாதத்தை—அளவுக்குக் கொண்டுவந்த பிறகு, இவ் வுப்புப் பண்டங்களை உண்க.

நெற்றி நிரம்ப வெண்ணீ றணிந்தும், திரு மண்ணைத் திருத்தமாகச் சாத்தியும், பக்தி பரமான நூல்களையும் வேறு சாத்திரங்களையும் தினம் படித்தும், தாங்கள் உயர் வாழ்வு வாழ்வதாக நினைப்பவர், புளிப்பு மிகுந்த உடலின ராக, அடிக்கடி வாத ரோகத்தால் கஷ்டப்படுபவராக, குறைந்த பட்சம் மலச் சிக்கல் உள்ளவராக இருப்பின், அவர்கள் உடலில் தமோ குணமே இருக்கின்றது என்பதை ஐய மின்றி உணர்க. அவர்கள் தம் தொழிலால் சத்துவ குணத்தினராக விளங்கலாம்; உடலால் தமோ குணத்தரே. இந்த உடல் தமம் உள்ளத்தையும் வலிந்து இழுத்து அழுக்கு உள்ள மாக மாற்றிவிடும்; நல்ல கருத்துக்களை உடைய அவர், தம் கருத்துக்களை நிறைவேற்ற முடியாதவ ராக இருப்பர். எத்தனையோ பேர் தொடக்கத்தில் தூய

உள்ளத்தினராக, உயர் நோக்கத்தோடு சன்னியாசம் மேற்கொண்டு, சன்னியாச விதிகளை நன்கு அனுஷ்டிக்கத் தெரியாமையால், கண்டதை உண்டு, உடல் தமம் கொண்டு, உள்ளம் பாழாய், நெருப்பில் இருப்பது போல் துடிக்கின்றனர் என்பதை நான் அறிவேன். இளஞ் சன்னியாசிகள் பகலில் உறங்குவதை நான் கண் டிருக்கிறேன். அவர்களுக்காக மனம் இரங்கினேன். "சன்னியாசிகளுக்கு விதி நிஷேதம் கூறும் இவன் யாரையா?" என்று என்மேல் கோபம் கொள்ள வேண்டாம். நான் சன்னியாசிகளை மதிப்பவன்; உயர்ந்த சன்னியாசிகளை அவர்கள் பாதத்தில் விழுந்து நமஸ்கரிக்க இன்றும் விருப்புடையேன். ஆரூட ஞானிகளுக்கு விதி நிஷேதம் இல்லை. மற்ற அப்பியாசிகளாகிய விவிதிஷா சன்னியாசிகள் விரத வாழ்க்கையினராக — தவ வாழ்க்கையினராக — வாழக் கடமைப்பட்டிருக்கின்றனர்.

தமோ குணத்தை வெல்ல இரண்டு வழிகள் உள.

முதல்வழி: சாதாரணமாகத் தொழிலில் ஈடுபட்டுப் பல செயல்களைச் செய்ய வேண்டி இருப்பதால், நேரமும் வசதியும் இல்லாதவர்கள், தமோ குணப் பொருள்களை — புளிப்புப் பண்டங்களை — நீக்கி, இரசோ குணப் பொருள்களை — காரம் கசப்புக்களை — உண்டு, புளிப்பை வென்று, பிறகு சத்துவ குணப் பொருள்களை — உப்பு இனிப்புப் பண்டங்களை — உண்ண வேண்டும். புளிப்புப் பண்டங்களை நீக்குவதில் அதிக கவனம் செலுத்தாவிடில் வெற்றி காண்பதரிது. நேரமும் வசதியும் உடையவர் அனைவரும் இரண்டாவது வழியையே கடைப்பிடிக்க. ஏனெனின் அதுவே சிறந்த வழி.

இரண்டாவது வழி: சன்னியாசிகளும், உயர் வாழ்க்கை வாழ்பவர் என்று தம்மை நினைத்துக்கொண் டிருப்பவர்களும், நேரமும் வசதியும் உடையவர்களும், விரத நியமங்களாலும், பட்டினியாலும், புளிப்புப் பண்டங்களை அறவே

விடுதலாலும், உடற் பயிற்சி, பிராணயாமம், ஆவி ஸ்நானம் முதலியவற்றாலும் தமோ குணத்தை வெல்க. தமோ குணத்தை வெல்வதற்கு இரசோ குணப் பொருள்களைக் கொள்ள வேண்டா.

ஒரு தொழிலாளி அல்லது உத்தியோகத்தன் தன் சோம்பலை வெல்ல — சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்ய — காபி அல்லது தேநீர் அருந்துவது மன்னிக்கத் தக்கது. ஒரு சன்னியாசி அல்லது "நான் வெங்காயம் சாப்பிடுவ தில்லை" என்று பெருமை பேசும் ஒருவன் தான் சுரமாய் இருக்கும் போது கூட காபி தேநீர் அருந்தாம லிருப்பதே பெருமை தரும். பெருமைக்கு அன்று; அங்ஙனம் ஒழுகுவது தான் சரி.

ஒரு உதாரணம் : மன்னன் ஔரங்கசீப், மந்திரி பதவிக்கு வருபவர்கள் நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவராக இருக்க வேண்டும்; குடிப் பழக்கம் இல்லாதவராக இருக்க வேண்டும் என்பன போன்ற விதிகளை வைத்துக்கொண்டு, அங்ஙனமே ஆராய்ந்து மந்திரிகளை நியமித்து வந்தான். ஒரு சமயம் ஒரு மந்திரி ஸ்தானம் காலி யாயிற்று. அதற்குத் தகுதியானவர்கள் கிடைக்க வில்லை. நிரம்பப் படித்தவரும் ஒழுக்கத்தில் சிறந்தவருமான ஒருவர் இருந்தார். அவரை அழைத்து, "ஐயன்மீர், மந்திரி பதவியை ஏற்க ஒருவர் வேண்டும். தாங்கள் பல தகுதியும் உடையவர்களாய் இருக்கின்றீர்கள். ஆனால் குடிப் பழக்கம் தங்களிடம் இருக்கிறது. அதைத் தாங்கள் விட்டுவிட முடியுமா ?" என்று கேட்டான். அவர் "மன்ன ரேறே! நான் அரசாங்கக் கடமைகளை இரவும் பகலும் செய்யவேண்டி யிருக்கிறது. அதற்காகக் குடிக்கிறேன். எனக்கு வேலையை நீக்கி ஓய்வு கொடுங்கள். இன்றைய தினமே குடிப்பதை விட்டுவிடுவேன்" என்றார். ஔரங்கசீப், "ஐய! உம்மை மந்திரியாக நியமித்தேன். நீர் குடிக்கலாம். உமக்கு இது விலக்கு விதி" என்றான். எல்லோரும் விலக்கு விதியை மேற்கொள்ளக் கூடாது.

என்னுடைய வைணவ நண்பர் ஒருவரை நான் ஒரு சமயம், "சார், உங்களில் மிகுந்த தூய்மையோடு, தினம் பூசை செய்பவர்கள் இருக்கிறார்களே, அவர்களில் மலச் சிக்கல் இருந்தால் அன்று பூசையை விடுபவர் உண்டோ?" என்று கேட்டேன். அவர், "அப்படிப்பட்டவர் மிக அரியர். தினம் பூஜை செய்பவர்களில் நூற்றுக்கு ஒருவர்கூட அப்படிப்பட்டவர் தேறமாட்டார்கள். சிலர் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மலச் சிக்கல் இருந்தால் பூசை செய்யார்; உணவும் கொள்ளார்" என்றார்.

"புறந்தூய்மை நீரான் அமையும்" என்ற வள்ளுவனாருக்குப் புறந் தூய்மை என்பதனால் குடல் தூய்மையும் — மலச் சிக்கல் இன்மையும் — உணர்த்துவது கருத்தாம். ஆண்டுப் புறம் என்ற சொல் உடலை உணர்த்துகிறது. உடலின் வெளித் தூய்மையும் உள் தூய்மையும் சேர்த்தே புறந் தூய்மை என்றார். இரு வகைப் புறந் தூய்மைகளையும் நீரால் பெறலாம் என்றார். நீர் தேய்த்துக் குளிப்பதற்குப் பயன்படுவதனால் உடலின் புற அழுக்கை — தோல் அழுக்கைப்—போக்கித் தூய்மை செய்வது அனைவரும் அறிந்ததே. அதே நீர், உடலின் உள் அழுக்கையும் போக்க — குடலில் ஏற்படும் மலச் சிக்கலையும் போக்கப் — பயன்படுகிறது என்பதை ஈண்டு உணர்த்த விரும்புகின்றேன். பலர் பல நூல்களின் வாயிலாக இதனை அறிந்து அனுசரித்து வருகிறார்கள். இரவில் படுக்குமுன் இரண்டு ஆழாக்கு அல்லது இன்னும் அதிகமான நீர் பருகுவது, காலையில் எழுந்த உடனே அவ் வளவு நீர் பருகுவது ஆகிய இவ் விரண்டும் செய்து பலர் மலச் சிக்கலை நீக்கிக் கொள்ளுகிறார்கள். சிறிதளவே ஏற்பட்டிருக்கும் மலச் சிக்கல் இவ்வாறு செய்வதால் அவசியம் நீங்கும்.

"ஒருவன் வாயினுள் செல்வது அவனைக் கெடுப்பதில்லை; அவன் வாயிலிருந்து வெளிவருவது அவனைக் கெடுக்கிறது" என்று சில பெரியோர்கள் கூறி யிருக்கின்றார்கள்.

ஆண்டு, "பொய், குறளை, வன் சொல் கூறக்கூடாது" என்று கூறுவது மாத்திரம் அவர் கருத்தாம். எதை வேண்டுமாயினும் உண்ணலாம் என்பது அவர் கருத் தன்று.

உணவில் உடலுக்கு வேண்டிய சத்து அமைந்திருத்தல் சாலாது. உணவின் சத்து உடலில் சேர்ந்த பிறகு திப்பியை வெளிப்படுத்தும் சத்துக்களும் உணவில் அமைந்திருத்தல் வேண்டும். வைத்திய நூல்களில் மலச் சிக்கலை மந்தம் என வழங்குவர். "மந்தத்தால் வாயுவாம். மிகுந்த நல் வாயுவால் விளைந்திடும் நோயெலாம்" திருமூலர் மந்தத்தின் காரணம் கூறுவது காண்க :

காணுமே மந்தம் கவளிக்கும் அன்னத்தால்
காணுமே மந்தம் கடுமா மிசம்மீறில்
காணுமே மந்தம் கலந்தமாப் பண்டத்தால்
காணுமே மந்தம் கடுமேதிப் பாலுக்கே.

"மெல்லாது விரைவாக விழுங்கும் உணவினாலும், மாமிச உணவினாலும், மாவினால் செய்த (இட்டலி, தோசை முதலிய) பலகாரங்களினாலும், எருமைப் பாலினாலும் மந்தம் உண்டாகும்."

யோக நூல்களில் பச்சிமோத்தான ஆசனம் என்ற ஒரு நிலை கூறப்படுகின்றது. இதற்கு மிருத்யுஞ்சய ஆசனம் என்று மற்றொரு பெயர் உண்டு. அதாவது எமனை வெல்லும் ஆசனம் என்று பொருள். அவ்வாசனத்தைத் தினம் பயிலுபவர் மலச் சிக்கல் அடையார்; நோய் கொள்ளார்; இறவார் என்பது கருத்து. யோக ஆசனங்களைப்பற்றி நான் இங்குக் கூறப் புக வில்லை. வாசகர்களை யோக ஆசன நூல்களைப் படிக்குமாறும் சில ஆசனங்களைப் பயிலுமாறும் வேண்டுகின்றேன். ஈண்டுக் கூற வந்தது, மலச் சிக்கலுக்கும் எமனுக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை யோக நூலார் உணர்ந்து எவ்வாறு கூறியிருக்கிறார்கள் என்பதை விளக்குவதே.

பச்சிமோத்தான ஆசனத்தைச் செய்வதற்கு, (1) முதலில் கால்களை ஒன்ருகச் சேர்த்து முன்னே நன்ருக நீட்டி உட்கார வேண்டும். (2) முழங் கால்களைக் கடைசிவரை மேலே தூக்கக்கூடாது. (3) உட்காந்தபடியே இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேல் தூக்கி நீட்ட வேண்டும். (4) மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டே நீட்டிய கைகளோடு முன்னுக்கு வளைந்து கை விரல்களால் கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது முழங்காலின் அடிப் பாகம் பூமியைத் தொட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். (5) நன்ருக வளைந்து, தலை இரண்டு முழங்கால்களுக்கும் இடையே செல்லுமாறு செய்ய வேண்டும். இது பச்சிமோத்தான ஆசனம்.

இதைச் செய்வது சுலப மன்று. வயிறு பெருத்துத் தூலமாக இருப்பவர்க்கு இது செய்யவே முடியாது. செய்து முடிக்கவேண்டும் என்ப தில்லை. முழங்காலைத் தூக்காது கையால் கால் பெருவிரலைத் தொட முடியாதவர்கள், தொடும் முயற்சியைக் காலை இருபது முறை மாலை இருபது முறை பயிலுவார்களானுல், அதாவது தலைக்கு மேல் தூக்கிய கையோடு வளைந்து கால் பெருவிரலைத் தொட முயல்வது, மறுபடி நிமிர்ந்து கையைத் தலைக்குமேல் கொண்டு செல்வது, மறுபடி கால் பெருவிரலைத் தொட முயல்வது, இப்படி இருபது முறை பயின்ருல், சில மாதங்களில் அவ்வாசனத்தைச் செய்ய முடியும். அவ் வாசனத்தைச் செய்ய முடியாவிட்டாலும், செய்ய முயலும் பயிற்சியில் பலனுண்டு.

இதனுல் அடி வயிறு அழுத்தப்படுகின்றது. அதனுல் மலச் சிக்கல் நீங்கும்; தூலம் குறையும்; வயிறு சிறுக்கும்.

பிராண வாயு உயிர். அபான வாயு அதற்குப் பகையான எமன். உபநிஷத்துக்களில் அபானன் எமன் என்றே சொல்லப்படுகிறது. "ம்ருத்யு ரபானோ பூத்வா நாபிம் பிராவிசத் — இயமன் அபான உருவாகி நாபியில் புகுந்தார்"

என்பது ஐதரேய உபநிஷத். அபானன் மலச் சிக்கலால் அதிகரிக்கிறது. மலச் சிக்கல் நீங்கினுல் அபான சக்தி குறைகிறது. உடலில் எப்பொழுதும் பிராண சக்தி ஓங்கி, அபான சக்தி குறைந்து இருக்க வேண்டும். ஓடி, ஆடி விளையாடும் சிறுவர்க்குப் பிராண சக்தி ஓங்கி இருப்பது அவர்கள் சுறுசுறுப்பாய் இருப்பதால் அறியப்படும். இயற்கைச் சுறுசுறுப்பால் பிராண சக்தி ஓங்கி யிருப்பது அறியப் படும். காபி தேநீர் முதலியவற்ருல் உண்டாகும் சுறுசுறுப் பால் பிராண சக்தி ஓங்குவ தில்லை. மனிதன் சோம்பேறி ஆக ஆக, மலச் சிக்கல் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, அபானன் சக்தி ஓங்குகிறது. நோயின்றி நெடு நாள் வாழ விரும்பு வார் இதைத் தடுக்க வேண்டும். அபான சக்தி ஓங்கு வதைத் தடை செய்வது மூலம் எமனை வெல்லத் துணை யாவதால் இது எமனை வெல்லும் ஆசனம் என்னும் பொரு ளில் மிருத்யுஞ்சய ஆசனம் எனப்படுகின்றது.

மலச் சிக்கலையும் அதனுல் வரும் நோய்களையும் நீக்க யோக ஆசனங்களில் மிகச் சுலபமாகச் செய்யத் தக்க சர்வாங்க ஆசனமும் மிகுதியும் பயன்படுகிறது. இரண்டு உதாரணங்கள் :

நான் பாடசாலையில் வகுப்பில் நுழைந்தவுடன், எழுந்து நின்று மௌனமாகக் கடவுள் வணக்கம் நடந்த மறுகணம், பிள்ளைகள் நிமிர்ந்து உட்காந் திருக்கிருர்களா என்று கவ னிப்பேன். ஒரு நாள் ஐந்தாம் பாரத்தில் ஒரு மாணவன் சிறிது சாய்ந்து உட்காந் திருந்தான். "நீ ஏன் அப்படி உட் காந் திருக்கிருய்?" என்றேன். அவன் எழுந்து ஏதோ சொல்ல வெட்கப்பட்டுக்கொண்டு தலை குனிந்து நின்ருன். அடுத்த மாணவன், "சார், அவனுக்கு மூல ரோகம்" என்ருன். "சரி. நீ எப்படியாவது உட்காந் திரு. மாலை என்னைப் பார்த்துவிட்டுப் போ" என்றேன். அவன் மாலை யில் வந்தான். "மூல ரோகம் எத்தனை மாதமாக இருக் கிறது? என்ன மருந்து சாப்பிடுகிருய்?" என்று கேட்

டேன். "மூன்று நாளாகத்தான் அவ் விடத்தில் உபத்திரவமாக இருக்கிறது. அதற்கு முன் ஒன்றும் இல்லை. ஒரு மருந்தும் சாப்பிட வில்லை" என்றான். நான் அவனுக்குச் சர்வாங்க ஆசனத்தைக் கற்றுக் கொடுத்து, "நீ இன்று மாலையும் நாளைக் காலையும் ஐந் தைந்து நிமிஷம் இவ் வாசனத்தை வீட்டில் செய். உணவில் மாறுதல் சொன்னால் அவ்வாறு உனக்குச் சமைத்துப் போடுவார்களா என்று உன் பெற்றோர்களைக் கேட்டுக்கொண்டு வா. நாளை மாலை என்னைப் பார். எவற்றைச் சாப்பிடலாம்; எவற்றைச் சாப்பிடக் கூடாது என்று சொல்லுகின்றேன்" என்று சொல்லி அனுப்பினேன். அவன் மறு நாள் வகுப்பில் சரியாக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தான். அவனைக், "காலை மாலை ஐந் தைந்து நிமிஷம் சர்வாங்க ஆசனம் செய். போதும்" என்று நியமித்து, பிறகு எப்போதாவது உபத்திரவம் ஏற்பட்டால் என்னைப் பார்க்குமாறு கூறினேன். அவனுக்கு உணவு மாற்றம் சொல்லாமலே சர்வாங்க ஆசனத்தினால் மாத்திரம் முழு குணம் ஏற்பட்டுவிட்டது; சில நாள் நோயாதலின். வருஷக் கணக்காக மூல நோயினால் வருந்துபவரும், நாக்கை அடக்கி, உணவு மாற்றத்தாலும், சர்வாங்க ஆசனத்தாலும், மலச் சிக்கல் நீங்குவதன் மூலம் மூல நோய் நீங்கி உய்ய முடியும் என்பது உறுதி.

என்னுடன் வேலை செய்யும் அன்பர் புலவர் திரு. கோ. வில்வபதி அவர்கட்குக் கால் பெருவிரலில் அதிகமான நோய் இருந்தது. ஆங்கில வைத்தியர், "இன்னும் சில நாள் போகட்டும். அறுத்துவிடலாம்" என்றார். சித்த வைத்தியர், "எண்ணெய் சாப்பிட்டு, பிறகு லேகியமும் பஸ்மமும் சாப்பிட வேண்டும்" என்றார். எனக்கும் அவருக்கும் நண்பராகிய புலவர் திரு. எம். எஸ். வேங்கடாசாரியார் அவர்கள், "சார்! கந்தசாமி முதலியார் சொல்கிறபடி நான்கு நாளைக்குச் சர்வாங்க ஆசனம் செய்து பாருங்கள். பிறகு எந்த வைத்தியமாவது செய்யலாம்" என்றார். வேறு வைத்தி

யம் செய்யாமல் சர்வாங்க ஆசனம் செய்ததாலேயே அவர்க்குக் கால் பெருவிரல் நோய் போய் விட்டது.

சர்வாங்க ஆசனத்தைச் செய்வதற்கு, (1) முதலில் நன்ருக மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். (2) உள்ளங் கைகள் மேல்புறம் நோக்கி யிருக்குமாறு கைகள் விலாப்புறங்களின் பக்கத்தில் இருக்க வேண்டும்; (3) கால்களை மெதுவாக மேலே தூக்கித் தலைப் பக்கம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்; (3) அப்போது மேலே எழும் உடலின் நடுப் பாகத்தை பின்பக்கத்தில் இரண்டு கைகளாலும் தாங்க வேண்டும். இதற்காகக் கையைத் தூக்கும்போது, முழங்கைகள் விலாவின் பக்கத்தில் முன் வைத்த இடத்திலேயே இருக்க, முன் கைகள் மாத்திரம் மேல் வந்து விலாப்புறத்தைப் பிடித்துத் தாங்க வேண்டும். கைப் பெருவிரல்கள் விலாப் பக்கத்திலும் மற்ற நான்கு விரல்கள் முதுகுப் பக்கத்திலும் இருக்க வேண்டும். மோவாய்க் கட்டை மார்பில் அழுந்த வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் தலையும் கழுத்தும் பூமியில் பட, உடலின் மற்ற உறுப்புக்கள் செங்குத்தாக ஆகாயத்தை நோக்கி இருக்க, உடல் ‘ட’ என்னும் எழுத்தைப் பக்கத்தில் நிறுத்தினது போல “⅃” இப்படி இருக்கும். இது சர்வாங்க ஆசனம்.

உடலில் புளிப்பு இனிப்பு மிக்கவர்கள் இவ்விரண்டு ஆசனங்களையும் தினம் பயில்வதால் பெரு நன்மை அடைவார்கள். யோகாசன நூல்களில் கூறப்படுகிற உட்டியாணம், நௌலி என்னும் கிரியைகளும் மலச் சிக்கல் நீக்குவன. அபான சக்தி குறைந்து பிராண சக்தி ஓங்குவதற்கு, பச்சிமோத்தான ஆசனம், யோகமுத்ரா ஆசனம், பிராணயாமம், உணவு மாற்றம் என்னும் நான்கும் மிகுதியும் பயன்படும்.

மலச் சிக்கலைப் போக்காது வைத்துக்கொண்டு எந்த நோய்க்கும் வைத்தியம் செய்யக் கூடாது. செய்தால் மருந்து விரைவில் பயன் தராது. சில உதாரணம்:

உதாரணம் ஒன்று: எங்கள் பாடசாலைப் போயி ஒரு நாள், "நான்கு நாளாகச் சுரம் சார். பணம் கொடுத்து டாக்டரிடம் மருந்து சாப்பிடுகிறேன். சுரம் போக வில்லை" என்முன். நான், "பர்கோ லாக்ஸ்(purgo - lax) இரண்டு மாத்திரை போட்டுக்கொள். டாக்டர் கொடுத்த மருந்தும் சாப்பிடு. நாளைக்கு சுரம் போய்விடும்" என்றேன். அவன் அப்படிச் செய்தான். சுரம் போய்விட்டது.

உதாரணம் இரண்டு: ஒரு பெண்ணுக்கு ஐந்து நாள் சுரம் காய்ந்தது. மருந்து உண்டு சுரம் நீங்கிய நாள் முதல் வாந்தி. வாந்திக்காகப் பிரபல வைத்தியர் வந்து மருந்து கொடுத்தார். வாந்தி நிற்க வில்லை. வேறொரு வைத்தியர் வந்தார். நல்ல வேளையாக அவர் மலச் சிக்கல் இருப்பதை அறிந்தார். எனிமா கொடுக்கும்படி சொன்னார். எனிமா கொடுத்தார்கள். மலம் போய்விட்டது. பெண் நன்முக உறங்கிவிட்டது. வேறு மருந் தில்லாமலே வாந்தியும் நின்றது.

உதாரணம் மூன்று: அறுபது வயதினரான என் சுற்றத்தினர் ஒருவர்க்குப் புட்டத்திலும் தொடையிலுமாகப் பல கட்டிகள் ஒன்றன்பின் ஒன்முகத் தோன்றின. ஆங்கில வைத்தியரிடம் காண்பித்தார். அவர், "அவைகளை அறுத்துவிடலாம்" என்முர். "மேலும் மேலும் கட்டிகள் தோன்றுகின்றனவே?" என்று கேட்க, "அவற்றையும் அறுத்துவிடலாம்" என்முர். உறவினர் என்னிடம் ஆலோசனை கேட்டார். நான், "நான் சொல்லுகிறபடி நீங்கள் நடப்பதானல், ஒரு கட்டியையும் அறுக்க வேண்டா. வேறு ஒரு கட்டியும் புறப்படாது" என்றேன். அவர் இசைந்த படியால், "உங்கள் வீட்டுக்கு வாய்வு எண்ணெய் கொண்டு வந்து விற்கிறவனிடம் ஐந்து பலம் எண்ணெய் வாங்கி விடுங்கள். தினம் ஒரு முறை பேதியாகும்படி தினம் சிறிது எண்ணெய் சாப்பிடுங்கள். கடையில் விற்கும் கருப்புப் பிளாஸ்திரியும், நான் செய்யும் காரசீலையும்

போதும்'' என்றேன். அங்ஙனமே செய்ததில், மலச் சிக்கல் இல்லாமல் வைத்துக்கொண்டபடியால் அதற்கு மேல் ஒரு கட்டியும் அவர்க்கு உண்டாக வில்லை. முன்னரே தோன்றி யிருந்த கட்டிகள் சுலபமாக உடைந்து இருபது நாட்களில் குணமாயின. பல கட்டிகள் புறப்பட்டு வருந்துபவர், மலச் சிக்கல் நீக்க இவ்வாறு தினம் எண்ணெய் கொள்வ தற்குப் பதில் இடுப்புக் குளியலும், உணவு மாற்றமும் மேற்கொள்ளினும் பெரு நன்மை அடைவர்.

உதாரணம் நான்கு: நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட ஒரு அம்மையார், ஐந்து நாட்கள் இரவும் பகலும், சிறிதும் தூக்க மின்றி வாயினால் நிரம்பப் பேசிக்கொண் டிருந்தனர். பைத்தியம் என்று சொல்லிவிடலாம்போல் இருந்தது. வேறு நோய் ஒன்றும் இல்லை. அம்மையார் இருந்த இடத்தை விட்டு எழ வில்லை. நான் அவர்க்கு மல சுத்தி ஆயிற்று என்று விசாரித்தேன். ஆக வில்லை என்று தெரிந்தது. "மலம் போகும்படி செய்ய வேண்டும்'' என்று கூறினேன். நான் வைத்தியன் அல்லன் ஆதலின் என் பேச்சைக் கேட்டு அதன்படி நடக்க வில்லை. நாலைந்து வைத்தியர்கள் ஏதேதோ மருந்து கொடுத்தனர். பிறகு பேதி மருந்தும் கொடுத்தனர். அதுவும் வேலை செய்ய வில்லை. இங்ஙனம் சில நாட்கள் சென்றன. கடைசியில் ஆங்கில மருத்துவர் வந்து இரண்டு நாள் மருந்து கொடுத்தார். பய னில்லை. மூன்றும் நாள் ஆங்கில மருத்துவர் வந்து பார்த்துவிட்டுப் போகும்போது நோயாளியின் உறவினர், "எனிமா கொடுக்கலாமா?'' என்று கேட்டனர். அவர் "ஓ! பேஷாக் கொடுக்கலாம்'' என்று சொல்லிப் போய்விட்டார். உடனே ஒரு நர்சை (Nurse) வரவழைத்து, எனிமா கொடுத்தார்கள். மலம் வெளிவந்துவிட்டது. அவ் வம்மை யார் உடனே தூங்கிவிட்டார்கள். பிறகு வேறு வைத்தி யம் அவர்கட்குத் தேவையாய் இல்லை. இந்த நோயாளிக்கு மருந்து கொடுத்தவர்கள், "மலச் சிக்கலைத்தான் போக்க

வேண்டும். அதுதான் இவ்வளவுக்கும் காரணம்" என்று முதலில் உணர வில்லை. பிறகு பேதி மருந்தும் கொடுக்கப் பட்டது. பெருங்குடல் முழுதும் மலம் அடைத்துக்கொண் டிருக்கும்போது—கடுமையான மலச் சிக்கல் இருக்கும் போது—உள்ளுக்குக் கொடுக்கும் பேதி மருந்துகள், பேதி யாகும்படி செய்யாமல் வயிற்றையும் புண்ணுக்கிவிடுகின் றன. இந் நிலையில் எனிமா பயன்படும். அதுவும் பயன்பட வில்லை யெனின், ஆள்பாடு ஆபத்துத்தான். ஈண்டு, வைத்தியர் ஆராய்ந்து தெரிந்து சொல்ல வில்லை யாயினும், கேள்விக்குப் பதில் அளிக்கும் வகையில், "ஓ! பேஷாக எனிமா கொடுக்கலாம்" என்று அவர் கூறியது பயன் பட்டது நோயாளியின் அதிர்ஷ்டம். உரிய மருந்து உடனே பயன் தந்தது.

இனி தொகுத்துக் கூறினுல், (1) அதிகாலையில் எழு தல், (2) காலை மாலை உடற் பயிற்சி, யோக ஆசனப் பயிற்சி, (3) காலை எழுந்த உடனும், இரவு படுக்கு முன்னும் சுத்த நீர் அருந்துதல், (4) அடி வயிற்றுப் பயிற்சி, (5) கூனியின் இடுப்புக் குளியல், (6) மலச் சிக்கல் செய்யாத உணவுகளைத் தேர்ந்துண்ணல் முதலி யன மலச் சிக்கலை ஒழிக்க உதவியாவனவாம்.

16. இரு வகை உணவு

நாம் உணவைப்பற்றி அதிகம் தெரிந்து கொள்ளா விட்டாலும் உணவை இரு வகையாகப் பிரித் தறியவாவது தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பலர் முப்பது நாற்பது வயது வரை ஒரு நோயும் இன்றி வாழ்கின்றார்கள். அவர்களில் பலர் நோயின்றியவ ராயினும் மலச் சிக்கல் மாத்திரம் உடையவர். அம் மலச் சிக்கல் அவர்கள் ஒழுக்கத்தாலும், அவர்கள் உடலில் இரத்தம் போதிய அளவு இருத்தலி னாலும், அவர்கள் உழைப் புடையவராக இருத்தலினாலும் அவர்களுக்கு இப்போது நோயை உண்டாக்கா தாயினும், பிற் காலத்தில் நோயை உண்டாக்கும். மலச் சிக்கல் ஒரு நாள் இருப்பினும் சோம்பலை விளைக்கும். ஒரு நாள் மலச் சிக்கலாயினும் குணக் கேட்டை விளைக்காமல் இராது. ஆகையால் மலச்சிக்கல் இன்றியே வாழ வேண்டும் என்பதை எல்லோரும் உணர வேண்டும். நாடோறும் உண்ணும் உணவைப்பற்றி ஒரு அறிவும் பெறுமல் இருப்பது தவறே.

மலச் சிக்கல் கெடுதல் என்று தெரிந்தவர்களில் பலர், தம்மிடம் உள்ள மலச் சிக்கலைப் போக்க இன்னது செய்வது என்று தெரியாமல் திகைக்கின்றனர். "தினந்தோறும் மலச் சிக்கல் இருக்கிறதே! தினந்தோறும் மருத்துவரிடம் போகலாமா? தினமுமா மருந் துண்பது?" என்றெல்லாம் நினைத்துக் கவலைப்படுகின்றனர். மலச் சிக்கலைத் தாங்கிக் கொண்டு இருப்பதைவிட, அதை நீக்க தினம் மருந்து கொள்வது மேலானதே. தினம் எனிமா கொள்பவரும் இருக்கின்றனர். அதுவும் சரிதான். ஆனால் உடல் மந்தமாக இருக்கும்போது, அப்பளம், கிழங்கு, தயிர், மோர் முதலியவற்றோடு உண்ணும் சாதாரண உணவை நீக்கி, காரமான மிளகு ரசத்தோடு மாத்திரம் உணவுகொள்பவர் இவ் விருவகையினரிலும் மேலானவர் என்பது உறுதி. தினந்தோறும் உண்ணும் உணவால்தான் மலச் சிக்கல் உண்டாகிறது என்று உணர வேண்டும். உணர்ந்தால் மலச் சிக்கல் நீக்கும் உணவு எது என்று தெரிந்துகொள்ளும் விருப்பம் உண்டாம். உணவை மாற்றி அமைத்து மலச் சிக்கலை நீக்குவது தான் சிறந்த வழி. இதற்காக, சுருக்கமாக உணரும் பொருட்டு உணவை இரு வகையாகப் பிரித்துத் தருகின்றேன். மலச் சிக்கல் உள்ளவர்கள் மலச் சிக்கல் நீக்கும் உணவை மாத்திரம் கொள்க. மலச் சிக்கல் இல்லாதவர்கள் அறு சுவையும் கலந் துண்க.

அறு சுவையை இரு சுவையாக — இரு வகையாகப் — பிரிக்கும்போது, மலச் சிக்கல் செய்யும் உணவுகள் புளிப் புணவுகள் (acid foods) எனப்படும். மலச் சிக்கல் நீக்கும் உணவுகள் உப் புணவுகள் (alkaline foods) எனப்படும். டாக்டர் ஜீவா அவர்கள் இதனை, "உப்பு மிஞ்சினால் புளிப்பு; புளிப்பு மிஞ்சினால் உப்பு" என்னும் சூத்திரத்துள் அடக்கிப் பேசுவர். பொருள் தெரிவதற்காக இச் சூத்திரத்தை "உடம்பில் உப்பு மிஞ்சினால் புளிப்புணவு கொள்ள வேண்டும்; உடம்பில் புளிப்பு மிஞ்சினால்

உப்புணவு கொள்ள வேண்டும்'' என்று விரித் துரைத்துக் கொள்க. இரு வகையாகப் பிரிக்கும்போது, புளிப்பில் துவர்ப்பு, இனிப்பு, கசப்பு அடங்கும்; உப்பில் காரம் அடங்கும். விஞ்ஞான நூலிலும், வைத்திய நூலிலும், alkaline என்பதைக் காரம் என்றே மொழி பெயர்த்துக் கூறுவர். இந்தக் காரத்தின் தன்மை புளிப்போடு (அமிலத் தோடு) சேர்ந்து உப்பாக மாறுவது. மிளகாய் மிளகு முதலியவற்றைக் காரம் என்று கூறும் இந் நூலில், alkaline என்பதையும் காரம் என்று கூறுவது மயக்கத்திற் கிட னாகும் ஆதலினாலும், விஞ்ஞானிகள் கூறுகிற சோடியம் முதலிய காரப் பொருள்கள் நான் கூறும் உப்புப் பண்டங் களில் மிகுதியாக இருத்தலினாலும், விஞ்ஞானிகள் கூறுகிற காரம் உப்பு ரூபமாக அன்றி உணவில் நமக்குக் கிடைக் காமையாலும், புளிப்பை எதிர்த்து நிற்பது என்கிற பொரு ளில் alkaline என்ற சொல்லை நான் எடுத்தாளுகின்றேன் ஆதலினாலும், alkaline foods என்பதை உப்புப் பண்டங் கள் என்றே மொழி பெயர்த்துக் கூறுகிறேன். விரிக்கிற் பெருகும்.

1. மலச் சிக்கல் செய்யும் உணவு — புளிப் புணவு

அறுசுவைப் பண்டங்கள் என்னும் தலைப்பில் ஆறு வகையாகப் பிரிக்கப்பட்ட உணவுகளில், துவர்ப்புப் பண்டங் களும் புளிப்புப் பண்டங்களும் மலச் சிக்கலை உண்டாக்குவன. இவை ஒட்டும் பொருள்கள். ஆதலின், ஒட்டுவதற்கு உப யோகப்படும் பண்டங்கள் காகிதத்தில் ஒட்டிக்கொள்வது போலக் குடலிலும் ஒட்டிக்கொள்ளும்; சீக்கிரம் வெளி வர மாட்டா. இந்த நிலைதான் மலச் சிக்கல். இப்படித்தான் மலச் சிக்கல் உண்டாகிறது. நான் குறித் துள்ள புளிப்புப் பண்டங்கள் பலவும் மாவாதற் குரியன. மாவு ஒட்டும். துவர்ப்பு கையில் ஒட்டுவது நன்றாகத் தெரிந்ததேயாம். கசப்புப் பண்டங்களில் கொம்பு பாகற்காய் போன்ற

சதைப் பற்றுள்ளவை மலச் சிக்கல் செய்யும். கசப்புப் பண்டங்களும் இனிப்புப் பண்டங்களும் கூட மலச் சிக்கல் செய்யவே உதவும். ஆகவே புளிப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு, இனிப்பு ஆகிய நான்கு சுவைப் பண்டங்களையும் புளிப் புணவு — மலச் சிக்கல் செய்யும் உணவு (acid foods) என்று கொள்க.

அடிக்கடி வயிறு கொட்டுபவர்களும் அடிக்கடி பேதியாகின்ற உடலினரும் இந்த மலச் சிக்கல் செய்யும் உணவைக் கொள்க.

2. மலச் சிக்கல் நீக்கும் உணவு — உப் புணவு

அறுசுவைப் பண்டங்களில், உப்புப் பண்டங்களும், காரப் பண்டங்களும், நார்ப் பண்டங்களும் மலச் சிக்கலை நீக்குவன. உப்புப் பண்டங்களும் காரப் பண்டங்களும் ஒட்டுவதற்கு உபயோகப்படுமா என்று நினைத்துப் பாருங்கள். அவை ஒட்டுவதற்குப் பயன்படா; குடலிலும் ஒட்டமாட்டா; மலச் சிக்கல் செய்யா. கசப்புப் பண்டங்களில், சதைப்பற்றுள்ளவை மலச் சிக்கல் செய்யும்; சுண்டைக்காய் போன்ற சதைப் பற் றில்லாதவை மலத்தைப் போக்கும். எனவே, உப்பு காரம் ஆகிய இரு சுவைப் பண்டங்களையும் உப்புணவு — மலம் போக்கும் உணவு (alkaline foods) என்று கொள்க.

மலச் சிக்கல் மாத்திரம் உடையவர் நாடி பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ளாமலே இம் மூவகைப் பொருள்களையும் கலந் துண்ணலாம். மலச் சிக்கல் நீக்கும் பண்டங்களாகிய இவற்றை வழக்கமாக உணவுக்குக் கறி (பதார்த்தம்) கொள்ளும் முறையில் சிறிது கொண்டால் போதாது. உதாரணமாக அரை யணுவுக்கு அறு கீரை வாங்கிச் சமைத்து ஐந்துபேர் பங்கிட்டுக் கொண்டால் பயன் இராது. சாதத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு சாதம் எவ்வளவோ அவ்வளவு இப் பண்டங்களை உடன் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். உதாரணமாக ஓரணுவிற்கு அறு கீரை வாங்கி ஒருவரே சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். இப்படிப் பத்து

நாள் சாப்பிட்டால் பயன் காணுமல் இருக்கமுடியாது. இப் பண்டங்களை அதிகம் சேர்த்து உண்பதற்காகச் சாம்பார், ரசம், மோர் முதலியன சேர்த்துச் சாப்பிடுவதை விட வேண்டி யிருக்கலாம். விடத்தான் வேண்டும்.

மலச் சிக்கலோடு ஏதாவது நோயும் உடையவர், நாடி பார்த்தலின் மூலமாக எச் சுவை குறைவு என்று அறிகின்ருரோ அச் சுவையில் மலச் சிக்கல் நீக்கக்கூடியதைத் தெரிந் துண்ண வேண்டும். அவர்க்கு அச் சுவையி ஞலேயே மலச் சிக்கல் நீங்கும் என்பது திண்ணம். உதாரணமாகப் புளிப்பு மலச் சிக்கல் செய்யும் என்று ஈண்டே கூறப்பட் டுள்ள தாயினும், புளிப்புக் குறைந்த உடலினர்க்குப் புளிப்புப் பண்டங்கள் தான் மலச் சிக்கலை நீக்கும் என்பதில் யாதோ ரையப்பாடும் இல்லையாம்.

துவர்ப்பு குறைந்தவர், மலச் சிக்கல் நீக்க அத்திக்காய் கொள்க. அது பயன் தரப் போதியதாய் இல்லை எனில், கடுக்காயை எந்த விதமாகவாவது கொள்க. சுலபமான முறை தினம் கடுக்காய்த் துவையல் கொள்வது. இதனைச் சில மருந்துகள் என்னும் தலைப்பிற் காண்க. ஈண்டும் சிறிது சாதம் கடுக்காய்த் துவையலோடு உண்டு பயன் காணுதவர், உண்ணும் சோற்றில் அரைப்பகுதி கடுக்காய்த் துவையலோடு உண்டால் பயன் பெறுவது திண்ணம். கடுக்காய் ஊறுகாய், கடுக்காய் முரபா முதலியவற்றில் ஏற்றன கொள்க.

உப்பு குறைந்தவர், உப்புப் பண்டங்களை நிரம்பக் கொள்க. உப்புப் பண்டங்கள் நிரம்ப இருத்தலின் இவர்கள் பத்தியம் எளிதேயாம். எல்லா உப்புப் பண்டங்களினும் வாழைத் தண்டு மலச் சிக்கல் நீக்கப் பெரிதும் பயன் படும்; அதில் நிரம்ப நார் இருத்தலின். நார் சீரணம் ஆகவே ஆகாது. ஆதலின் மலத்தை இழுத்துக்கொண்டு வெளி வருதற்கு அது நன்கு பயன்படுகின்றது. ஆனல் சுரம் சலுப்பு முதலியன இருக்கும்போது, உப்புப் பண்டங்கள்

அந் நோயை அதிகப்படுத்தும். ஆதலின், மலச் சிக்கல் நீக்கு வதற்காகக்கூட அப்போது உப்புப் பண்டம் கொள்ள வேண்டா. அப்போதும் தனி உப்பை அல்லது பேதி உப்பை பேதி ஆகும் அளவு அறிந்து உபயோகிப்பது தவ ருகாது.

இனிப்புக் குறைவால் மலச் சிக்கல் இருக்குமாயின், அவர்கட்குப் புளிப்பும் கூடக் குறைவாய் இருக்கும். அவர்கள் வெட்டை(உஷ்ண) தேகத்தினர் எனப்படுவர். அவர்கள் உருளைக்கிழங்கு முதலிய புளிப்புப் பண்டங்களை உணவோடு சேர்த்து வயிறு நிரம்ப உண்டு, எட்டு மணிக் குக் குறையாமல் உறங்க வல்லராயின் மலச் சிக்கல் நீங்கும். இது எளிதாகத் தோன்றலாம். ஆனால் எளி தன்று. ஏனெனில், தூக்கக் குறைவினாலும் மலச் சிக்கல் உண்டா கிறது. இவர்கள் காபி, தேநீர், சிகரெட் முதலிய உபயோ கிக்கும் பழக்கம் உடையராயின், அவற்றை அறவே விட வேண்டி யிருக்கும். இன்றேல் பலன் காண முடியாது; மலச் சிக்கல் நீக்க மருந்துபோல் கொள்வதாயின் தினம் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் கொள்ளலாம். பேயன் வாழைப் பதம் தினம் கொள்ளலாம். இதனைச் சில மருந்துகள் என் னும் தலைப்பில் காண்க.

கசப்புக் குறைவினாலும் மலச் சிக்கல் உண்டாகும். கசப்பு சுறுசுறுப்பைத் தருகிறது. கசப்பு குறைந்தால் உடல் சோம்பல் அடைகிறது; குடலும் சோம்பல் அடை கிறது. குடலின் வேலையே, குடலின் அசைதலே, குடலின் பிசைதல் தொழிலே (peristalsis) சீரண வேலை. சீரண வேலையின் ஒரு பயன் அன்ன ரசத்தை உடலில் சேர்ப்பது; மற்றொரு பயன் திப்பியை—மலத்தை—வெளியில் தள்ளு வது. கசப்புக் குறைந்தால் குடல் இந்த சீரண வேலையைச் செய்யும் சக்தியை இழக்கிறது. அப்போது அன்ன ரசம் உடலில் சேர்வதும் இல்லை; மலம் போவதும் இல்லை. வயிறு நிரம்ப உணவை அடைத்துவிட்டாலும் குடல் சீரண வேலை

செய்ய முடிவ தில்லை. ஆகவே அதிகச் சாப்பாட்டினுல் மலச் சிக்கல் ஏற்பட் டிருக்கின்றதா? சத்துக் குறைவால் — அறு சுவைகளில் ஏதாவ தொன்றன் குறைவால் — மலச் சிக்கல் ஏற்பட் டிருக்கிறதா? என்று அறிய வேண்டும். அளவாக உண்டும், குறைவாக உண்டும், சிலநாள் இரவில் பட்டினி இருந்தும் மலச் சிக்கல் நீங்க வில்லை எனில், அறு சுவையில் ஒன்ருே பலவோ குறைவதாலேயே மலச் சிக்கல் ஏற்பட் டுள்ளது என்று அறிக. இனி கசப்பு மாத்திரம் குறைந்தவர், பகலில் மிதிபாகற்காயும், இரவில் சுண்டைக் காய் வற்றலும் தினம் கொள்வதனுல் திண்ணமாக நன்மை யடைய முடியும்.

காரம் குறைந்தவர், மலச் சிக்கல் நீக்க அறுகீரையை மிகுதியாக உபயோகிக்கலாம். அறுகீரை கிடைக்காத போது கலவைக் கீரை, நச்சுக் கொட்டைக் கீரை கொள்க. எக் கீரையும் கிடைக்காதபோது, மிளகு, சீரகம், உப்பு மூன்றையும் பொடி செய்து, சூடாக இருக்கும் சாதத்தின் மேல் போட்டுக் கரண்டியில் சிறிது நெய்யைக் கொஞ்சம் எரிய விட்டு ஊற்றிக் கலந் துண்க. இதனை எரி எண் ணெய் ஊற்றி உண்ணல் என்று வழுங்குவர். தனி மிள கைத் தம் உடலுக்கு ஏற்றவாறு, தினம் ஐம்பது அல்லது நூறு மென்று நீரோடு கலந்து விழுங்குதலும், தினம் மிள குக் கியாழம் கொள்ளுவதும் நன்மை தரும் என்பதில் ஐயம் ஏதும் இன்று. பொரி கடலைத் துவையல் கொள்ளலாம். இது இந்நூலில் "காரம் — உமிழ் நீர்" என்னும் தலைப்பில் எழுதப்பட் டிருக்கின்றது.

17. சில சிறு நோய்கள்

1. சலுப்பு

சலுப்புக்கு வைத்திய மில்லை என்று பல ஆங்கில வைத்தியர்கள் எழுதியதைப் படித்து வெறுப்படைந் திருக்கிறேன். சலுப்பை சுரமாகவே நினைத்து மருந் துண்டால் போதும். சுரமும் வாத சுரம், பித்த சுரம், கப சுரம் என்று மூன்று வகை. வழக்க மாக வாத சுரம் அடைபவர் சலுப்பையும் வாத சுரமாகக் கொண்டு மருந் துண்க. வழக்க மாகப் பித்த சுரம் அடைபவர் சலுப்பைப் பித்த சுரமாகக் கொள்க. உடம்பில் கபம் உடையவர்கள் சலுப்பைக் கப சுரமாகக் கொள்க. வயிற்றில் மலம் அடைத்துக் கொண்டிருந்தால் மூக்கு அடைக்கும். அவர்கள் மலம் போகும்படி செய்து கொள்ள வேண்டும். நிற்க, மருந்தில்லாத வைத்திய மன்றோ நமக்கு வேண்டும்! அரை மணி நேரம் உடற் பயிற்சி அல்லது பிராணயாமம் செய்தால் சலுப்பு திண்ண

மாகப் போய்விடும். பிறகு பட்டினியால் அல்லது அறு சுவையில் எது வேண்டும் என்று அறிந்து (பெரும் பாலும் காரம் கசப்புத் தான் வேண்டியிருக்கும்), அச் சுவை சேர்த்து அரை வயிறு உண்பதால் முழுதும் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

வியர்வை வரும்படி ஒருவன் வேலை செய்துகொண்டிருந்தால் சலுப்பு வராது; வந்தாலும் அரை நாளைக்கு மேல் நில்லாது. படித்து, எழுதி, கடையில் உட்காந்து, உட லசைவு இல்லாமல் வாழ்பவர்க்குத் தான் அடிக்கடி சலுப்புப் பிடிக்கிறது. "மனித வாழ்வுக்கு உட லுழைப்பு வேண்டும்" என்பதை வற்புறுத்தி எவ்வளவு எழுதினாலும் போதாது. ஆயினும் எத்தனையோ காரணங்களால் பலர் உடல் உழைப்புச் சிறிதும் இல்லாமல் நாள் முழுதும், வாரம் முழுதும், மாதம் முழுதும், வருஷம் முழுதும், ஆயுள் முழுதும் வாழ வேண்டி யிருக்கிறது; வாழ்கிறார்கள். இவர்கள் பிராணாயாமத்தையும் உணவு மாற்றத்தையும் கைக் கொள்வது நன்று. இன்றேல், வயது ஆக ஆக உடல் நலம் மிகுதியும் கெடும் என்பதில் ஐய மில்லை. இவ் விரண்டோடு வாரம் ஒரு முறை ஆவி ஸ்நானம் — வேது பிடித்தல் — கொள்ளலாம். சலுப்பு உடையவர்கள், அது நீங்கும் வரை தினம் ஆவி ஸ்நானம் செய்யலாம். சலுப்பு அல்லது சுரம் உடையவர், ஆவி ஸ்நானம் செய்தால், உடனே நரகத்தி லிருந்து சுவர்க்கத்தை அடைந்தது போன்ற ஒரு சுக உணர்ச்சியைப் பெறுவர்; அன்று முழுதும் அவர்க்கு உடல் லேசாய் இருக்கும்; நல்ல தூக்கம் வரும். ஆனால் இந்தச் சுக நிலைமை அதிகம் சாப்பிடுதல், தகாத உணவை உண்ணுதல், பகல் உறக்கம் இந்த மூன்றில் ஒன்றைச் செய்தால் உடனே போய்விடும். ஆதலின் இந்த மூன்றையும் நீக்குதலாகிய பத்தியமும் உடன் கொள்க. ஆவி ஸ்நானம் செய்யும் முறையைச் சில மருந்துகள் என்னும் தலைப்பில் எழுதி யிருக்கிறேன். ஆண்டுக் காண்க.

இனி, சலுப்பைப்பற்றி, "Stuff the cold and starve the ever'' என்று ஒரு ஆங்கிலப் பழமொழி உண்டு. "வயிறு நிரம்பச் சாப்பிட்டால் சலுப்பு போகும்; பட்டினி போட்டால் சுரம் போகும்'' என்பது அதன் பொருள், நான் சலுப்புக்குப் பட்டினி போடுக என்றேனே! சலுப்புப் பெரும்பாலும் வாதத்தினுல் உண்டாகிறது என்பதனுல் பட்டினி, மலச் சிக்கல் நீக்கல், உடற் பயிற்சி, பிராணுயாமம் ஆகிய நான்கையும் மருந்தாகக் கூறினேன். இந்த ஆங்கிலப் பழமொழியில் உண்மை இல்லாமல் இல்லை. அவ் வுண்மை, "வழக்கமாகப் பித்த சுரம் அடைபவர் சலுப்பைப் பித்த சுரமாகக் கொள்க'' என்று நான் கூறியதில் அடங்கும். பித்த சுரம் உடையவர் பட்டினியை அநுசரிக்க முடியாது; அனுசரிக்கக் கூடாது. பித்த அதிகத்தால் அதாவது சூட்டினுல் சிலர்க்குச் சலுப்பு பிடிக்கிறது. அவர்களுக்கு வயிறு நிரம்பச் சாப்பிடுவதாலும், மோர், எலுமிச்சம்பழ ரசம் கொள்வ தாலும், எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வதாலும் சலுப்பு உடனே நீங்குகிறது. சிறிது ஆராய்ச்சியினுல் தம் உடல் நிலையை நன்கு தெரிந்துகொள்ள முடியும். அங்ஙனம் தெரிந்து கொண்டவர்கள் சந்தேகமின்றித் தம் உடலுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து, அனுசரித்து, எளிதில், விரைவில் குணங் காண்பர்.

2. வயிற்று நோய்

எம் பள்ளி மாணவரிற் பலர், "மூன்று டம்ளர் வெந்நீர்'' என்பதை மறக்கமாட்டார்கள். வகுப்பில் ஒரு பையன் எழுந்து, "சார், வயிறு நோகிறது'' என்பான். நான், "போய் மூன்று டம்ளர் வெந்நீர் சாப்பிடு. அடுத்த சாப்பாடு அரை வயிறு உண்'' என்று சொல்லி அனுப்புவேன். சிறிது உணவு அதிகத்தால், அல்லது சிறிது மந்தத்தால் உண்டாகும் வயிற்று நோய் இப்படிச் செய்தால் போய்விடும். இதுபோல் அநேக சிறு நோய்கள் (சுரம்

வரை) பட்டினியால் அல்லது இரண்டு மூன்று வேளை அரை வயிறு உண்பதால் போய்விடும். "இப்படி லங்கணம் பரம ஔஷதம்"—பட்டினி சிறந்த மருந்து — என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு சிறு நோய்களைப் போக்கிக் கொள்பவர், பெரு நோய்களுக்கு உள்ளாகாமல் தப்புவர். நாளாக ஆக தமக்குத் தாமே மருத்துவரும் ஆவார். வருஷக் கணக்காக இருக்கும் வயிற்று நோயும், தினம் உணவு கொண்ட ஒரு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு தவறாது வந்து வாட்டும் சூலை நோயும் புளிப் பதிகத்தினால் உண்டாவன. இந்நோய் உடையவர்கள் மருந் துண்டு நோய் தீரா திருந்தாலும், புளிப்புப் பண்டங்களை முழுதும் நீக்கி, அறுசுவையில் எது குறைந்திருக்கிறது என்று கண்டு, அச் சுவைப் பண்டங்களைக் கொள்வரேல் சில நாட்களில் குணம் பெறுவர். இந்நூலில் வேறிடத்தில் வயிற்று நோய் பற்றி இரண்டு உதாரணங்கள் உள்ளன. அவற்றைக் காண்க.

3. மந்த பேதி

பேதி நான்கு வகை. இவற்றைப் பிரித் தறிய வல்லார் இவற்றுக்குத் தாமே வைத்தியம் செய்துகொள்ளலாம். மந்த பேதி மாவு கரைத்தது போல் போகும்; சிறிது வயிற்று நோயும் இருக்கும். ஒரு வேளை பட்டினி இருந்து, பிறகு புளிப்புப் பண்டங்கள் நீக்கி மிக மிதமாக உண்பதே இதற்குப் போதும். இவ்வளவு பொறுமையும் இல்லாதவர் சில மருந்துகள் என்னும் தலைப்பில் நான் குறித்த சுக் குருண்டை கொண்டு மித ஆகாரம் கொள்க. "உடனே பேதி நிற்க வேண்டும். சுக் குருண்டை செய்ய நேரமும் சந்தர்ப்பமும் இல்லை" என்று சொல்லும் நிலை, சிலர்க்கு ஏற்படுகிறது. அவர்கள் எலுமிச்சம் பழ ரசம் சர்க்கரை கலந்து கொள்க. பேதி நின்றுவிடும். ஒரு வேளை பட்டினியும் இருக்க வேண்டும். மந்த பேதியை எலுமிச்சம் பழ ரசத்தால் நிறுத்திக் கொண்டு உணவும் உண்டால் சுரம் வரும்.

4. உஷ்ண பேதி

இதுவே கிராணி பேதி. தண்ணீர் தண்ணீராகப் பேதி யாகும்; வயிற்று நோய் இராது. இதற்குச் சர்க்கரை கலந்த எலுமிச்சம்பழ ரசம் கொண்டு குண மடைக. உணவு எங்ஙனம் கொள்வது என்பது அறிய "ஆருதாரக் கண்ணுடி" யில் கடைசியில் எழுதப்பட்டிருக்கும் முதல் உதாரணத் தைக் கவனிக்க. அவ்வுதாரணத்தில் கூறிய படி உணவு கொள்வதே மருந்து. பட்டினி போடக் கூடாது.

5. வாந்தி பேதி

தண்ணீர் தண்ணீராகப் பேதி யாகும்போது வாந்தியும் உடன் ஆகுமாயின் வாந்தி பேதி என்று கொள்க. மந்த மாகப் பேதி யாகும்போது கூட, வாந்தியும் உடன் இருந் தால் வாந்தி பேதிக்குச் செய்வதையே அதற்கும் செய்ய லாம். சர்க்கரை கலந்த எலுமிச்சம் பழ ரசத்தையே பேதி நிற்கும் வரை சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். பசி இருந்தால் தயிர் மாத்திரம் கொள்ளலாம். அல்லது ஆரோரூட் மாவு கஞ்சி கொள்ளலாம்.

எமது பாடசாலை ஆசிரியர் குழு, திருச்சிக்கு கல்வி மகாநாட்டின் பொருட்டுச் சென்றிருந்த பொழுது, மகா நாடு முடிந்த பிறகு திருச்சியிலிருந்து இருபது கல் பஸ்ஸில் சென்று இருபது கல் நடந்து அடையக் கூடிய அறப்பளீ சுரர் கோயிலுக்குப் போக மூன்று உபாத்தியார்கள் திட்ட மிட் டிருந்தோம். மகா நாடு முடிந்து மற்ற ஆசிரியர்கள் பிரிந்து சென்றனர். பொழுது விடிந்தது. மலைக்குப் போகும் மூவரில் ஒருவராகிய டாக்டர் எம். ஏ. துரைய ரங்கனர் அவர்கட்கு வாந்தி பேதி கண்டது. இன் னெருவராகிய திரு ஏ. கே. சுப்ரமணிய சர்மா அவர்கள், "நானும் இருக்கட்டுமா? துரையரங்கத்தை நீங்கள் பார்த் துக் கொள்ளத் தைரியம் இருந்தால், நான் மட்டும் அறப் பளீசுரர் கோயிலுக்குப் போகிறேன்" என்ருர். அவருக்கு

விடை கொடுத் தனுப்பி விட்டோம். எனது அறுசுவை மருத்துவத்தில் நண்பர் துரையரங்கனுர்க்கு முழு நம்பிக்கை உண்டு. இருபது எலுமிச்சம் பழங்களும், அரை வீசை நாட்டுச் சர்க்கரையும், ஒரு படி தயிரும் வாங்கி வந்தேன். இரண்டு எலுமிச்சம் பழ ரசம் சர்க்கரை கலந்து கொடுத்த உடனே வாந்தி நின்று விட்டது. பின்னும் இரண்டு பழங்கள் கொடுத்த பிறகு, ஒரு முறை வெளிக்குப் போனல் ஒரு பழ ரசம் சர்க்கரை கலந்து கொள்ளும்படியும், பசி இருந்தால் தயிர் கொள்ளும்படியும் ஏற்பாடு செய்தேன். மாலே வரை பேதி ஆய்க்கொண்டுதான் இருந்தது. இர வாயிற்று. பேதி நின்றது. நண்பர் தூங்கினுர். மறு நாள் பொழுது விடிந்தபோது, நண்பர் முழு உடல் நலத்துடனும், முழு உடல் பலத்துடனும் (சிறிதும் பலகீனம் இன்றி) எழுந்தார். ஆதலின், வாந்தி பேதியினுல் உண்டாம் பலகீனம் சிறிதும் அவர் உணராமையால், நாங்கள் இருவரும் அன்றே அவ்வூரை விட்டுப் புறப்பட்டு, வேறு பல ஊர்களேப் பார்த்துக் கொண்டு இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு சென்னே வந்து சேர்ந்தோம். மருந்தினுல் வாந்தி பேதியைக் குணப்படுத்திக் கொண்டவர்க்கு, அடுத்த சில நாள் அதிக பலகீனம் இருக்கும். எலுமிச்சம் பழ ரசத்தால் குணப்படுத்திக் கொண்டவர்க்கு பலகீனமே இராது.

ஒரு எச்சரிக்கை. இயற்கை வைத்தியம், உணவு மருத்துவம் முதலியவற்றைப் படித்து அறிபவர் சிலர், மருந்து வைத்தியத்தில் அதிக வெறுப் புடையவராய், மருந்து கொள்வ தில்லே என்று பிடிவாதம் செய்கின்றனர். அது கூடாது. ஹரித் துவாரத்திலிருந்த ஒரு பிரம்மசாரி வாந்தி பேதி கண்டபோது மருந் துண்ப தில்லே என்று பிடிவாதமாய் இருந்து இறந்து விட்டார். சிறிது நேரத்தில் நோய் வசமாவது தெரியா விட்டால் மருத்துவர் உதவி கொள்ளவே வேண்டும். இவ் விஷயத்தில் மகாத்மா காந்தி யவர்கள் அப்படித்தான் நடந்து கொண்டார்.

6. சீத பேதி

அடி வயிறு அதிகம் நொந்து சீதம் போகும். சிலர்க்கு இரத்தமும் போகும். இது மலச் சிக்கலால் உண்டாகிறது. எனினும் உடலில் காரமும் அதிகம் இருக்கிறது. துவர்ப்பு மருந்து கொடுத்து மலம் போவதை நிறுத்தி விட்டால் சிலர் வயிற்றுக் கடுப்பு அதிகமாகித் துடிதுடித்துவிடுகிறார்கள். தவறான வைத்தியத்தினால் சீதபேதியும் நிற்காமல் வயிற்றுக் கடுப்பும் அதிகமாகி, சுரமும் வந்து, நோயாளிக்கும் வைத்தியனுக்கும் முதலில் சுரத்தைப் போக்கலாமா? சீத பேதியைப் போக்கலாமா? என்ற திகைப்பும் ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு சில மாதங்கள் கஷ்டப்பட்டவர்களைக் கண்டிருக்கிறேன். நான் சொல்லுகிறபடி நடந்து கொண்டால் இக் கஷ்டங்களி லெல்லாம் இருந்து தப்பலாம். ஈரத் துணியை அடி வயிற்றுக்கு நனைத்துப் போட்டுக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். துணியை ஐந்து நிமிஷத்துக் கொருமுறை நன்றாகப் பிழிந்து சில்லென்ற தண்ணீரில் நனைத்துப் போட வேண்டும். அடி வயிற்று நோய் சிறிதும் இல்லாமல் நீங்கும் வரை ஒரு உணவும் கொள்ள வேண்டா. சலுப்பு சிறிதும் இல்லாம லிருந்தால் இள நீர் மாத்திரம் கொள்ளலாம். வயிற்று நோய் முழுதும் நீங்கிய ஒரு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு நல்ல பசி இருந்தால் வெந்நீர் உணவு கொள்ளலாம். பால் உணவை விட வெந்நீர் உணவே நல்லது. இவ்வாறு, இரண்டு நாட்களுக்குச் சிறிதும் காரம் இல்லாமல் வெந்நீர் உணவே கொள்க. மலம் போக வேண்டினால் பால் சோறு கொள்க. மலம் கட்ட வேண்டினால் மோர் உணவு கொள்க. ஒன்றும் விளங்காதபோது சீத பேதி லகுவாகும் வரை வெந்நீர் உணவே கொள்க.

ஜாதிக் காயைத் துண்டுக ளாக நறுக்கி நெய்யில் பொரித்துத் தினம் மூன்று வேளை கொள்வது மருந்தாக உதவும். பெரிய ஜாதிக்காய் மூன்று வேளைக்கு உதவும். சிறிய காய் இரண்டு வேளைக்கு ஆகும்.

7. காது நோய்

ஒருவர் எனக்குச் சொன்னார்: "காதில் உபத்திரவம் வந்தால், எண்ணெய் ஸ்நானத்தின்போது காதுக்கு எண்ணெய் விடுபவர் அதனை நிறுத்துக; எண்ணெய் விடாதவர் எண்ணெய் விடுக." காதின் உட் புறம் உலர்ந்துபோய் சிறிது உணர்ச்சி தோன்றும். அதற்கு ஒரு குச்சில் சிறிது பஞ்சு சுற்றித் தேங்காய் எண்ணெயில் நனைத்துக் காதினுள் தடவி விட்டுவிட்டால் போதும். இப்படி மூன்று தடவை தடவினால் போதும். காதில் குத்தல் இருந்தால் ஏதாவது அடைத்துக் கொண் டிருக்கிறதா என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். எண்ணெய் விட்டு ஊறவைத்து எடுத்து விடலாம். காதில் குத்தல் அல்லது சீழ் இருக்கும்போது, காதுக்கு எது விட்டாலும், புளிப்புப் பண்டங்களையும் உப்புப் பண்டங்களையும் (வாய்வுப் பண்டங்களையும் சலுப்புப் பண்டங்களையும்) முழுதும் நீக்கிச் சில நாள் சாப்பிடுக. தினம் மிளகுக் கியாழம் கொள்வதும் நன்று.

8. கண் நோய்

கண் அரிப்போடு சிவந்து இருக்கும். காலையில் பீளையால் கண் இரெப்பை திறக்க முடியாமல் மூடிக்கொண் டிருக்கும். இதற்குச் சுத்தமான மெல்லிய துணியில் நாலங்குல சதுரமாக இரண்டு துண்டு கிழித்துக்கொள்க. உருண்டையாக்கிக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்து மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு, ஒவ்வொரு கண்ணுக்கு ஒவ்வொரு உருண்டை வைத்து, அவை கீழே விழாமல் இருக்க மூன்றங்குல அகலமாக ஒரு சிறிய துணியை மடித்து மேலே போடுக. கட்ட வேண்டாம். துணி உருண்டைகளைப் மிஷுத்துக் கொருதரம் புதிதாக நனைத்து வைக்க டியே வைத்துக்கொண்டு தூங்கிவிடலாம். ஒரு ாளிலேயே முழு குணம் தெரியும். எனினும் மூன்று நாள் இங்ஙனம் செய்வது நன்று.

9. நாக்குப் புண்

இது பெரும்பான்மையும் மலச் சிக்கலால் உண்டாகிறது. படிகாரம் கொப்புளிக்கலாம். மணத் தக்காளிக் கீரை சிறிது பயற்றம் பருப்பும், வெங்காயமும் சேர்த்துக் கூட்டு செய்து அதிலேயே உணவு முழுதும் கொள்க. சாம்பார் ரசம் முதலியன நீக்குக. இவ்வாறு மூன்று நாள் கொள்ளுதல் சாலும். நாக்குப் புண்ணும் வயிற்றுப் புண்ணும் மணத்தக்காளிக் கீரையால் நீங்குவதுபோல வேறு எதனாலும் நீங்காது. சிலர்க்கு நாக்குப் புண் அடிக்கடி வருகிறது. சிலர்க்குத் தொடர்ச்சியாகப் பல நாள் இருக்கிறது. இவர்கள் தொடர்ச்சியாக மணத்தக்காளிக் கீரையை உபயோகிக்க. தேங்காய்ப் பாலும் கொள்ளலாம்.

10. அக்கி பீசுதல்

முகம், மார்பு, முதுகு முதலிய ஏதாவது ஓரிடத்தில் அரிப்போடு, கடுகு போன்ற கொப்புளங்கள் உண்டாகி இரணமாய்விடும். பதினைந்து இருபது நாள் கஷ்டப்படுகிறார்கள். பன்னீர் விட்டுச் சந்தனம் அரைத்துப் போடுக. ஒரே வேளையில் மிக்க குணம் தெரியும். மூன்று நாளில் முழு குணம் பெறலாம்.

11. விந்து நஷ்டம்

மலச்சிக்கல் நீக்கும் உணவு கொள்க. உண்ட மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பிறகு உறங்குக. எப்பொழுதும் மல்லாந்து படுக்கக்கூடாது. மலச் சிக்கல் இல்லாமல் இருந்தால் நல்ல தூக்கம் வருவதற்காக இரவில் மோர் உணவு கொள்க. கடவுள் தியானம் செய்துகொண்டே உறங்குக. நல்ல நூல்களைப் படிக்க. நல்லோர் கூட்டுறவைப் பெறுக. பிரம்மசரியத்தைப் பற்றிப் படித் தறிக.

18. சில மருந்துகள்

இத் தலைப்பில் நான் வைத்திய சாஸ்திரத்தைத் தொடங்க வில்லை. சுரமாய் இருப்பவர்க்கும், ஏதாவது நோயால் படுக்கையில் இருப்பவர்க்கும், உணவு மாற்றம் முதலியவற்றால் சில நிமிஷங்களுக்குள் போக்க முடியாத உபத்திரவமான நோயை உடையவர்க்கும் நான் இங்கு ஒன்றும் கூறேன். உணவு மருத்துவத்தைக் கைக்கொண்டொழுகுபவர்க்கு உதவியாய் இருக்கும் பொருட்டுச் சில எளிய மருந்துகளைக் கூறுகின்றேன். பணச் செலவிலும் செய் முறையிலும் அவை எளியவை. பயன் தருவதில் அவை வலியனவே.

1. கடுக்காய்த் துவையல்

ஒரு சூரத்துக் கடுக்காயைக் கொட்டை நீக்கி எடுத்துக் கொண்டு சிற்றாமணக் கெண்ணெயில் வறுத்து எடுத்துக் கொள்க. பத்து காம்பு நீக்கிய ரோஜா மொக்கு எண்ணெ

யில் சிறிதே வறுத்துக் கொள்க. வறுத்த வற்றல் மிளகாய், புளி, உப்பு, வேண்டு மளவு சேர்த்துத் துவையல் செய்க. தினமும் இரு வேளையும் உணவில் கலந் துண்ண மலச் சிக்கல் தீரும். துவர்ப்பைச் சகித்து உண்ண வல்லவர் கொட்டை நீக்கிய சூரத்துக் கடுக்காயை மென்று தின்க. அறிஞராகிய பல சன்னியாசிகள் மலச் சிக்கல் தீர தினம் கடுக்காய் கொள்கின்றனர்.

சிலர்க்கு எந்த பேதி மருந்து கொண்டாலும் ஏதாவது கெடுதல் செய்யும். எனது உறவினரில் ஒருவராகிய திரு. செ. பாலசுப்பிரமணிய முதலியார்க்குப் பேதிக்குச்சாப்பிட்டால் கை கால்களில் பெரிய பெரிய கொப்புளங்கள் உண்டாய்விடுவதைப் பார்த்திருக்கிறேன். நான், "சிறிதும் தீங்கு செய்யாது" என்று கூறிப் பலர்க்கும் சிபாரிசு செய்யும் பர்கோலாக்ஸ் (purgo - lax) கூட அவர்க்குக் கொப்புளங்களை உண்டாக்கியது. அவர் தொடர்ந்து பல நாள் கடுக்காய்த் துவையல் உண்டார். அது நன்மையே செய்தது. இத் தகையவர் இங்குக் கூறிய கடுக்காய் சம்பந்தமான எதனையும் அச்சமின்றி உண்டு பெரு நன்மை அடையலாம்.

குறிப்பு: கடுக்காயை உடைத்த பிறகு கருப்பான பகுதி இருந்தால் அதைச் சீவித் தள்ளி விட வேண்டும். உலர்ந்த பிசின் போன்ற பகுதி இருந்தாலும் சீவித் தள்ளி விட வேண்டும். உடைத்தால் மாவாக உதிரும் பகுதிதான் கடுக்காயில் நல்ல பகுதி.

2. கடுக்காய் ஊறுகாய்

சூரத்துக் கடுக்காய் ஒரு வீசை பொறுக்கி வாங்குக. தண்ணீரில் மூன்று நாள் ஊறவைத்துக் கழுவித் தண்ணீரைக் கொட்டிவிடுக. இவ்வாறு மூன்று முறை செய்க. பிறகு உலர்த்துக. பிறகு கொட்டை நீக்கி, முன் குறிப்பில் கூறிய பழுதுகளையும் நீக்கி, ஒரு கண்ணாடி ஜாடியில்

போட்டு, இருபத்தைந்து எலுமிச்சம் பழத்தின் ரசம் ஊற்றுக. அரை ஆழாக்கு உப்பு போடுக. பத்து பலம் இஞ்சி தோல் நீக்கி மெல்லிய பில்லைகளாக அறுத்து உடன் சேர்க்க. எலுமிச்சம் பழ ரசமும் உப்பும் அதிகம் வேண்டு மாயின் பிறகு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். மூன்று மாதம் பழகிய பிறகு உபயோகிக்கலாம். சீதளம் சலுப்பு உடைய வர்கள் இதை உபயோகிக்க வேண்டா.

துவர்ப்புக் குறைந்தவர்கள் கடுக்காயை எந்த விதமாக வும் உபயோகிக்கலாம். மற்றவர்கள் உபயோகிக்கலா மாயினும், துவர்ப்பு உடலில் அதிகமாய் இருப்பவர்கள் மாத்திரம் மலச் சிக்கல் நீங்குவதற்குக் கூட கடுக்காய் உபயோகிக்க வேண்டா.

நாடி பார்த்து நிலையாகத் துவர்ப்பு குறைவாக இருக் கிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உடலினர், மலச் சிக்கல் இருக்கும் வரை கடுக்காய்த் துவையல் மாத்திரம் கொள்க. மலச் சிக்கல் நீங்கியபோது, கடுக்காய்த் துவையல், கடுக் காய் ஊறுகாய், நெல்லிக்காய்த் துவையல், நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் இவற்றை நிரம்பக் கொள்க, இப்படி வருஷம் முழுதும் நெல்லிக்காய் உண்டால் அவர்கள் காயகற்பகம் கொள்ளும் பலன் பெறுவர். சலுப்பு, நெஞ்சுக்கட்டு, மார்ச் சளி இருப் பவர் நெல்லியை எவ் வகையாகவும் உபயோகிக்க வேண்டா. நெல்லிக் காய் ஊறுகாயும் துவையலும் செய்யும் முறை எல்லார்க்கும் தெரியும் என்னும் எண்ணத்தால் ஈண்டு எழுத வில்லை.

துவர்ப்பு குறையாமல் உப்பு மாத்திரம் குறைந்த உடலினர், நெல்லிக் காய் ஊறுகாயும், நெல்லிக் காய்த் துவையலும் தினம் தவிராது கொண்டால் காயகற்பம் உண்ணும் பலன் பெறுவர். உடலில் உப்புக் குறை வோடு புளிப் பதிகமும் இருந்தால், நெல்லி உபயோகிக்க முடியாது. எமது பாடசாலையில் அறுபதுக்கு மேற்பட்ட ஆசிரியர்களில், ஒரே ஒரு ஆசிரியர் திரு. J. வெங்கடரமண

தாஸ் அவர்கள் மாத்திரம் தினம் நெல்லிக் காய் உண்ணக் கூடியவராய் இருக்கிருர். மழை பனிக் காலங்களில் கூட அவர் நெல்லிக் காய் உண்கின்ருர். உடலில் புளிப்பு அள வாய் இருந்தால் இப்படி உண்ண முடியும். உண்டால் அள விறந்த நன்மை உண்டாம். இட்டலி, வடை, போண்டாவைத் தினம் விரும்பி யுண்பவர் உடலில் எப் போதும் புளிப்பு மிஞ்சி யிருக்கும். ஆதலின், இப்படி உண்ண முடியாது. அவர்கள் உடலிலும் புளிப்பு அளவாக இருக்கிறது என்று தெரிந்தால், நெல்லி உண்ணும் பழக்கம் கைக் கொள்ளலாம். உப்பு உடலில் அதிகமாய் இருந்தால் எப்போதும் நெல்லி கொள்ளற்க.

3. பேயன் வாழைப் பதம்

பேயன் வாழைப் பழத்தைத் தோல் நீக்கிப் பில்லை பில்லையாக அறுத்து ஒரு புட்டியில் பாதி நிரப்புக. இஷ்ட மிருந்தால் பழத்தைக் கழுவித் தோல் நீக்காமலே பில்லை பில்லையாக அறுத்துப் போடலாம். புட்டியின் கால் பாகத் தைச் சுத்தமான திருநெல்வேலிப் பனங் கற்கண்டினுல் நிரப்புக. (திரு நெல்வேலிப் பனங் கற்கண்டு இன்று வரை மற்ற பனங் கற்கண்டைவிடச் சுத்தமாகக் கிடைக்கின் றது.) புட்டியின் மற்றக் கால் பகுதியைச் சிற்ருமணக் கெண்ணெயால் நிரப்புக. இதைத் தினம் வெயிலில் வைத் துக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். தினம் காலை மாலை ஒரு பில்லை பழமும் சிறிது எண்ணெயும் கொள்ளலாம். தேவை யாயின் இரண்டு பில்லை கொள்க. பனங் கற்கண்டு சேர்ந் திருப்பதால் உட்கொள்வதற்கு உருசியா யிருக்கும். புளிப் பும் இனிப்பும் குறைந்த வெட்டை தேகத்தினர்க்கு இது தினம் உண்பதற் குரிய காயகற்பமாம்.

4. சுக் குருண்டை

மூன்று தேறு (துண்டு) சுக்கு ஒரே அளவான துண்டு களாக எடுத்துக் கொள்க. ஒன்றற்கு நெய் பூசுக. ஒன்றற்

குப் பசுச் சாணம் பூசுக. மற்றதற்குச் சுண்ணும்பு பூசுக. பூசுதற் குரிய மூன்றில் ஒன்று அவசரத்துக்குக் கிடைக்கா தாயின், அதற்குப் பதில் உப்பு பூசுக. அடுப்புக் கரி எடுக் கும் குறடாவால் இவற்றை நெருப்பில் காட்டி எடுக்க. மேலே மாத்திரம் கறுப்பாகலாம். (அதிக நேரம் நெருப்பில் காட்டினுல் சுக்கு முழுதும் கரி யாகிவிடும்.) பிறகு சுக்கு களின்மே லிருக்கும் கறுப்பைக் கத்தியால் இலேசாகச் சீவித் தள்ளிவிட்டு, அம்மியில் வைத்து அரைக்க. அப் போது சிறுசிறு நார்கள் அகப்படும். அவற்றைப் பொறுக்கி எடுத்துவிட்டு, ஒரு பலம் பனவெட்டு உடன் வைத்து அரைத்து, நெல்லிக் காய் அளவு உருண்டை செய்து வைத் துக்கொள்க. வாய்வினுல், புளிப் பதிகத்திஞல், பேதி ஆகின்றவர்களுக்குக் காலே, நடுப்பகல், மாலே மூன்று வேளே கொடுக்கலாம். ஒரு வேளே மருந்தில் கூட பேதி நின்றுவிடும். பேதி நின்ற பிறகு சிறிது சிறிது மருந்து தினம் சாப்பிடலாம். பெரியவர் ஒரு உருண்டையும் சிறிய வர் அரை உருண்டையும் கொள்க. இதனே உண்டு, ஒரு வேளே உணவு கொள்ளாமல் இருப்பது, அல்லது பசி யிருந் தால் அரை வயிறு உணவு கொள்வது நன்று,

5. இடுப்புக் குளியல்

ஜர்மனி தேசத்து இயற்கை வைத்தியர் டாக்டர் லூயி கூனி (Louis Kuhne) "Thc New Science of Healing or Oneness of all Diseases" "புது முறை வைத்தியம் அல்லது எல்லா நோயும் ஒன்றே" என்னும் நூலே எழுதியுள்ளார். இது ஆங்கிலத்தில் கிடைக்கும். தமிழில் இன்னும் மொழி பெயர்க்கப்படவில்லே. அனேவரும் படித்தற் குரிய அருமை யான நூல். அந் நூலில் அவர், "எல்லா நோய்களும் மலச் சிக்கலால் உண்டாகின்றன; அடி வயிற்றிலிருந்து உண்டா கின்றன. அடி வயிற்றில் தங்கும் மலத்தோடு உஷ்ணம் சம்பந்தப்படும்போது, மலம் அபானனுக மாறி உடலில்

பரவி, பலவித நோய்களாக மாறுகின்றது. அடி வயிறு குளிர்ந் திருக்கும் வரை மலச் சிக்கல் இருப்பினும் அதனால் நோ யுண்டாகாது. அடி வயிற்றைக் குளிர்விக்க இடுப்புக் குளியல் (hip - bath) செய்ய வேண்டும். உடலில் சூடு அதிக மாவதைத் தடுக்கக் குறிக் குளியல் (chits - bath) செய்ய வேண்டும். உடலில் பரவிய மற்ற நோய்களை நீக்க ஆவி ஸ்நானம் (steam - bath) செய்ய வேண்டும். இவற்றுக்கு மேல் வைத்தியம் வேண்டுவ தில்லை'' என்கிறார்.

இடுப்புக் குளியல் செய்யத் தொட்டி வேண்டும். தொட்டி ஒன்றரை அடி ஆழம், இரண்டு அடி அகலம், இரண்டரை அடி நீளம் உடையதாக, துத்த நாகத் தகடு அல்லது செப்புத் தகடு கொண்டு செய்ய வேண்டும். அதில் முக்கால் அளவு குளிர்ந்த நீரை நிரப்பி, தொட்டியின் குறுக்காக உள்ளே உட்கார்ந்துகொண்டு, கால்களை வெளியில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் பக்கம் சாய்ந்து கொள்ளலாம். நீர் நாபிக்குமேல் வரக்கூடாது. ஒரு கைகுட்டை வைத்துக் கொண்டு அடி வயிற்றின்மேல் வலமும் இடமுமாக மெது வாகத் தடவிக்கொண் டிருக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வது, அடி வயிற்றின் சூட்டினால் அடி வயிற்றின் பக்கத்தில் உள்ள நீர் சூடாகி விடுமாதலின், வேறு குளிர்ந்த நீர் அடிக்கடி அங்கே வர உதவுகிறது. இப்படிக் காலை பத்து நிமிஷம், மாலை பத்து நிமிஷம் செய்யலாம். இது இடுப்புக் குளியல். தொட்டி வாங்க வசதி இல்லாதவர், அடி வயிற்றுக்கு ஈரத் துணி நனைத்துப் (wet - pack) போடலாம். இதற்குச் சுத்தமான துணியை அரை அடி அகல முள்ளதாக மடித்து, குளிர்ந்த நீரில் நனைத்து அடி வயிற்றில் போடவேண்டும். சில நிமிஷங்களில் அடி வயிற்றுச் சூட்டினால் துணி சூடாகி விடும். ஆதலின், அடிக்கடி துணியைப் பிழிந்து மறுபடி நனைத்துப்போட வேண்டும்.

இங்ஙனம் அடி வயிற்றைக் குளிரச் செய்வது எல்லா நோய்கட்கும் பொது வைத்தியம். என்னினும் வயிற்று

நோய், சீதபேதி, நீர்ச் சுருக்கு, உட லரிப்பு, கால் குடைச்சல் முதலியவற்றை உடனே லகுவாக்கும். ஆங்கிலந் தெரிந்தவர்கள் டாக்டர் கூனி எழுதிய அப் புத்தகத்தை நேரே படிப்பது நன்று.

6. குறிக் குளியல்

வெட்டை என்னும் உடல் சூட்டையும், பல் வேறு வகையான மேகச் சூட்டையும் போக்க வல்லது இக் குறிக் குளியல். சாதாரண நீர்ச் சுருக்கு இதனுல் ஒரு நிமிஷத்தில் லகுவாகும்; கண் ணெரிச்சல் போகும். அறுசுவை வைத்திய முறையில் நோக்கும்போது, காரம் கசப்பு இவ் விரண்டினுல் உண்டாகும் பிணியின் கடுந் துன்பத்தை இடுப்புக் குளியலும் குறிக் குளியலும் உடனே போக்க வல்லன. வேறு மருந்து முறைகள் உடனே போக்க வல்லன அல்ல. தினம் குறிக் குளியல் செய்வார்க்கு அந் நோய்கள் முற்றும் நீங்கும் என்பதில் யாதோ ரையமும் இல்லையாம்.

குறிக் குளியல் செய்யும் முறை: (1) முக்காலி போன்ற ஒரு பீடத்தில் உட்காந்துகொள்க. (2) அதே உயரம் உள்ள ஒரு சிறு தொட்டியில் குளிர்ந்த நீரை நிரப்பி, முக்காலிக் கருகே வைத்துக்கொள்க. (3) குறியின் மேல்தோலைப் பிடித்து இழுத்துத் தொட்டிக்கு நேராகக் குறியை வைத்துக்கொள்க. (4) ஒரு கைக் குட்டையால் நீரை எடுத்துக் குறியின்மேல் விட்டு மெதுவாக மேலிருந்து கீழாகத் துடைக்க. கால் மணி நேரம் இவ்வாறு செய்து கொண்டே இருக்கலாம். குறி நீரி லழுந்தும்படி வைத்துக் கொண்டும் இதனைச் செய்யலாம். முக்காலியும் தொட்டியுமின்றி, ஒரு டம்ளர் தண்ணீரிலும் இதனைச் செய்து பயன் பெற முடியும். ஆனுல் அடிக்கடி டம்ளர் தண்ணீரை ஊற்றிவிட்டுப் புதிய குளிர்ந்த நீரை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சில கொடிய நோய்களில், நூறு நூருகப் பணம் செலவழித்தும் மருந்தினுல் அடைய முடி

யாத குணத்தைக் குறிக் குளியலால் எளிதில் சீக்கிரம் அடையலாம். பணச் செலவும் இல்லை.

7. ஆவி ஸ்நானம் (வேது பிடித்தல்)

இயற்கை வைத்தியர்கள் ஆவி ஸ்நானம் செய்வதற்குக் கருவிகள் வைத்துள்ளனர். பணக்காரர் அவற்றை விலைக்குப் பெறுக. ஏழைகள் பின்வருமாறு செய்க.

சென்னைப் படி ஆறுபடி நீர் கொள்ளக் கூடிய வாய் குறுகிய ஒரு பாத்திரத்தில், அரைப் பகுதி நீர் வார்த்து அடுப்பில் வைத்து மூடி, அதிக நெருப்பில் கொதிக்க வைத்தால், சிறிது நேரத்தில் ஆவி உண்டாகி மூடி யிருக்கும் தட்டைத் தள்ளும். இதற்குள் போர்த்துக்கொள்வதற்கு அதிக அகலமுடைய கனமான கம்பளி அல்லது துப்பட்டியை எடுத்துத் தயாராக வைத்துக்கொள்க. ஓரிடத்தில் உட்காந்துகொண்டு பாத்திரத்தை மூடியோடு எதிரில் கொண்டுவந்து வைக்கச் செய்க. கம்பளியைத் தலைவரை மூடிக்கொண்டு, பாத்திரத்தின் மூடியை எடுத்து விடுக. கம்பளியை முழுதும் போர்த்துக்கொள்க. தரைவரையில் பக்கத்தில் எங்கும் சந் தில்லாதபடி பார்த்துக் கொள்க. புதிதாகப் பயில்பவர்க்கு ஒரு எச்சரிக்கை. முகத்தை முதலில் சற்றுத் தூரத்தில் வைத்துக்கொண் டிருந்து, பிறகு பாத்திரத்தின் வாயின் அருகில் கொண்டுசெல்க. அப்போது ஆவியின் வெப்பத்தைத் தாங்கக் கூடிய அளவு முகத்தை அருகில் கொண்டு செல்லலாம். திடீரென்று தாங்க முடியாத சூடான ஆவி பட்டால் முகம் வெந்து போனதுபோல் உணர்ச்சி யுண்டாகும்; கஷ்டமாய் இருக்கும்; வெந்தும் போகலாம். முகத்தை அருகில் கொண்டுபோய் ஆவி பிடிக்கும்போதும் ஒன்று கவனிக்க வேண்டும். மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்கும் போது, முகத்தைச் சற்று மேலே தூக்கி அல்லது பக்க வாட்டில் திருப்பி மூச்சை உள்ளுக்கு இழுக்க வேண்டும்.

முகம் ஆவிக்கு நேராக இருக்கும்போது மூச்சை இழுத்தால், ஆவி மூக்கினுள் செல்ல, மூக்கு வெந்துபோனது போல் தோன்றும். மூச்சை வெளிவிடும்போதும் மூச்சை அடக்கிக்கொண் டிருக்கும்போதும் முகம் பாத்திரத்தின் அருகில் எவ்வளவு வேண்டுமாயினும் செல்லலாம். பாத்திரம் அதிக சூடாய் இருக்குமாதலின், ஆவி பிடிப்பவர், தம் கை கால் முதலிய அவயவம் ஏதும் அப் பாத்திரத்தில் படாமல் எச்சரிக்கையாக இருக்க. இப்படிப் பத்து நிமிஷம் பிடிப்பது போதும். பழகியவர் அரைமணி நேரமும் ஆவி பிடிக்கலாம். நிரம்ப வியர்வை ஓடிக்கொண் டிருக்கும். பிறகு, கம்பளியை எடுத்து விட்டு, குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துப் பிழிந்த ஈரத்துணி(துவாலை)யால் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளையும் துடைத்துக்கொண்டே இருக்க. வியர்வை வந்துகொண் டிருக்கும்வரை துடைத்துக்கொண் டிருக்கலாம். பலகீனமாய் இருப்பவர், சிறிது உணவு கொண்ட பிறகு ஆவி ஸ்நானம் செய்க. மற்றவர் நிரம்ப நீருண்டு ஆவி ஸ்நானம் செய்க.

இடுப்புக் குளியல் செய்பவர் சிலர்க்குச் சலுப்புப் பிடிக்கும். அவர்கள் ஆவி ஸ்நானமும் செய்யவேண்டும். இன்றேல் சுரம் வந்துவிடும்.

8. அடி வயிற்றுப் பயிற்சி

அடி வயிற்றுப் பயிற்சியும் (abdominal excercise) குடல் நரம்புகளுக்குப் பலந் தருவதனாலும், குடல் அசைவை உண்டாக்குவதனாலும் மலச் சிக்கலைப் போக்கும். இதைச் செய்வதற்கு: (1) நன்ருக நிமிர்ந்து உட்காருக. (2) மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டே அடி வயிற்றை எக்குக (அடி வயிறு முதுகோடு ஒட்டிப் போவதுபோல் செய்க). (3) மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டே அடி வயிறு சாதாரண நிலைக்கு வரும்படி செய்க. முதல் நாள் பயிலும்போது இவ்வாறு பத்து முறை

செய்து, தினம் இரண்டு முறை அதிகரித்துக் கொண்டே வந்து, பிறகு ஐம்பது அல்லது நூறு முறை செய்க.

9. சோம்பு கஷாயம்

சோம்பு அரை பலம், தனியா கால் பலம், சுக்கு அரைக்கால் பலம். இம் மூன்றையும் இடித்து இரண்டு ஆழாக்கு நீர்விட்டு ஒரு ஆழாக்காகக் காய்ச்சி, பனைவெல்லமும் பாலும் சேர்த்துச் சாப்பிடுக. பித்தவாயு, மயக்கம், மார்பு நோய், மார்பு எரிதல், மலச் சிக்கல் நீங்கும்.

10 பல் தூள்

நாலு பிடி வேப்பிலையும் ஒரு பிடி உப்பும் சட்டியிலிட்டுக் கருக்கித் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு பல் தேய்க்க. இது பல்லுக்கு வரும் பல நோய்களைத் தடுக்கும்; இருக்கும் நோய்களையும் போக்கும்

11. தாளீசாதி சூர்ணம்

சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, சன்ராஷ்டகம், ஏலரிசி, தாளிச பத்திரி இவை வகைக்கு ஒரு பலம். இலவங்கம் அரை பலம். இவ் வேழையும் தனித்தனி இள வறலாக வறுத்து இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக்கொண்டு திரிகடிப் பிரமாணம் தேனில் குழைத்துக் கொள்க. அல்லது சமனெடை நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து கொள்க. ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை. சலுப்பு, சுரம், மார்ச்சளி, இருமல், நெஞ்சுக்கட்டு, நெஞ்சு நோய், காசம் போம். வஸ்திரகாயம்=துணியில் சல்லிப்பது. திரிகடிப் பிரமாணம்= மூன்று விரலால் எடுக்கும் அளவு.

மாணவன் ஒருவனுக்குக் காச நோய்க்காக இஞ்செக்ஷன் செய்ய இருந்தனர். என் சொற்படி இதையும் உபயோகித்து, ஐப்பசி முதல் மாசி வரை ஐந்து மாதங்கள் பத்தியமாகவும் உண்டதால், நோய் மறுபடியும் வராமல் குணமாகிவிட்டது.

19. உணவின் இரகசியங்கள்

உணவின் இரகசியங்கள் என்பது என்ன? உணவில் எத்தனையோ நுட்பமான பொருள்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டி யிருக்கிறது. ஒரு நுட்பம் தெரிந்துகொண்டால் ஒருவன் உயிரே பிழைக்கும். மற்றொரு நுட்பம் தெரிந்து கொண்டால் ஒருவன் குடும்பமே வாழும். இன்னொரு நுட்பம் தெரிந்துகொண்டால் போரிட்டுக்கொண் டிருக்கும் கணவன் மனைவியர் அன்புடன் ஒத்து வாழ்வர். வேறொரு நுட்பம் தெரிந்துகொண்டால் இராட்சசன் தேவனாக மாற லாம். உணவு குறித்த நுட்பங்களில் நினைவுக்கு வரும் சிலவற்றை ஈண்டுக் குறிக்கின்றேன்.

இரகசியம் — I

என்னுடன் வேலை செய்யும் நண்பர், ஆசிரியர் திரு. தணிகை உலகநாதன் அவர்கள் நண்பர், வயிற்று நோய்க் குப் பல வைத்தியமும் பார்த்துக் குணம் அடையாமல்

வயிற்றில் அறுத்து வைத்தியம்(operation) செய்து கொண்டு குண மடைவதற்காக, காஞ்சிபுரத்துக்குப் பக்கத்து ஊரிலிருந்து சென்னைக்கு வந்துவிட்டார். நண்பர் அவரைப்பற்றி என்னிடம் கூறி, "வயிற்றை அறுத்து வைத்தியம் செய்யலாமா?" என்று கேட்டார். "அவர் அதற்காக வந்திருக்கும்போது தாங்கள் என்னைக் கேட்பது ஏன்?" என்றேன். "தாங்கள் வேண்டாம் என்ருல் நான் அவரைத் தடைசெய்து விடுகின்றேன்" என்ருர். "அப்படியானுல், எங்கள் பள்ளிக்கூடத்தில் பெரிய வைத்தியர் ஒருவர் இருக்கிருர். அவர், 'வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்து கொள்ளக் கூடாது' என்று சொல்லிவிட்டார் என்று சொல்லுங்கள். அவர் அதை ஏற்றுக்கொண்டால் பிறகு யோசிக்கலாம்" என்றேன்.

அவர் மறுநாள் வந்து, "அவர் ஆபரேஷன் செய்து கொள்ளவில்லை. அவரை என்ன செய்யச் சொல்லுகிறீர்கள்?" என்று கேட்டார். "அவர் எப்பொழுது என்ன உண்கின்ருர்?" என்று விசாரித்தேன். "அவர் ஒரு நாளைக்குக் காலை எட்டு மணிக்கு உண்பார். ஒருநாளைக்குப் பத்து மணிக்கு உண்பார். ஒரு நாளைக்குப் பன்னிரண்டு மணிக்கு உண்பார். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மணி அல்லது நான்கு மணிக்கு உண்பார். ஒரு நாளைக்குத் தேநீர், காபி சாப்பிட்டு விட்டு ஒன்றும் உண்ணுமை லிருப்பார். அவர் வேலை அப்படிப்பட்டது." என்ருர். நான், "அவர் தினம் குறித்த வேளையில் சாப்பிட வேண்டும். அது காலை எட்டுமணிக்கா, பத்து மணிக்கா, பன்னிரண்டு மணிக்கா என்பது அவர் தீர்மானித்துக்கொள்ளட்டும். ஏதாவது ஒருநாள் குறித்த நேரத்திற்கு அரை மணி முன்னே அல்லது அரை மணி பின்னே சாப்பிட்டால் தவ றில்லை. அந்தக் குறித்த நேரத்திற்கு உணவு கிடைக்கும் இடத்திற்கு அருகில் அவர் இருக்க முடிய வில்லை என்ருல் அப்படிப்பட்ட நாட்களில் இட்டலியோ, ரொட்டியோ, பழமோ, வேர்க்கடலையோ, வேறு

எதுவோ கிடைப்பதை வயிறு நிரம்பச் சாப்பிடலாம். குறித்த காலத்தில் சாப்பிடுவது மாத்திரம் தவறக்கூடாது. இங்ஙனம் நடந்து, பத்து நாட்களுக்குப் பிறகு தெரிவியுங்கள்'' என்று சொல்லி அனுப்பினேன். அவர்க்குக் குறித்த நேரத்தில் சாப்பிடுவதனாலேயே அந்த வயிற்று நோய் முழுதும் போய்விட்டது.

பல மருந்தினாலும் தீராமல், வயிற்றில் அறுக்க வேண்டிய அவசிய முடையதாய்த் தோன்றிய நோய், ஒரு மருந்தும் இல்லாமல் போய்விட்டது என்றால், அது எவ்வளவு மகிழ்ச்சிக் குரியது! இந்த இரகசியம் தெரியாமல் எத்தனை பேர் அவஸ்தைப் படுகிறார்கள்! எத்தனைபேர் இறந்திருப்பர்! நண்பர் ஆசிரியர் இராம. சுப்பிரமணிய முதலியார் அவர்கள் மைத்துனர் வயிற்றில் நோய் உடையவராய் இருந்தார்; என்னையும் வந்து பார்த்தார். அவர் இரவில் அடிக்கடி தேநீர் உண்டு இரவு ஒன்று இரண்டு மணி வரையில் விழித்திருப்பாராம். நான், "இரவில் தேநீர் சாப்பிடுவதை விட்டு, இரவு பத்துமணிக்குத் தூக்கம் வராவிட்டாலும் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் என் உணவு மருத்துவம் பயன்படும்'' என்றேன். அவர் ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று அறுத்துக்கொண்டார். அந்தோ! தேநீரை விடாமல் உயிரையே விட்டார். நாம் குறித்த நேரத்தில் உண்போமாக.

இரகசியம் — II

டாக்டர் ஜய்கிலும் மிஸ்டர் ஹைட்டும் (Dr. Jaykle and Mr. Hyde) என்னும் ஆங்கில நவீனம் தமிழில் இரட்டை மனிதன் என்னும் பெயரால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டிருக்கின்றது. அதனை நீங்களும் படியுங்கள். அதனை நான் படிக்கும் போது டாக்டர் ஜீவா அவர்களின் ஒரு நாளைய சம்பாஷணை நினைவிற்கு வந்தது. இந்த நவீனத்தில் வரும் டாக்டர் ஜய்கில் என்பவர் தம்மிடத்தில் மிகுதியான

நல்ல விருப்பங்களும், அவ்வளவுக் கவ்வளவு கெட்ட விருப்பங்களும் உடையவர். சிலர் நல்ல விருப்பங்களை அனுபவித்துக் கெட்ட விருப்பங்களை விட்டுவிடுவர். வேறு சிலர் கெட்ட விருப்பங்களுக்கு அடிமையாகி நல்ல விருப்பங்களைப் பறிகொடுப்பர். ஜய்கில் ஒரு விஞ்ஞானி. ஆதலின், "ஏன் இரண்டு விருப்பங்களையும் அனுபவிக்கக் கூடாது?" என்று எண்ணினார். இரண்டு மருந்துகளைக் கண்டு பிடித்தார். ஒரு மருந்தைக் காலையில் போட்டுக்கொள்வார்; நெடிய அழகிய உருவம் உடையவ ராவார்; நல்ல எண்ணங்கள் நிலவும்; நல்ல செயல்களைச் செய்வார். மாலையில் ஒரு மருந்தைப் போட்டுக்கொள்வார்; உடனே அவர் உடல் கரிய, குள்ளமான, விகாரமான, பயங்கர உருவமுடையதாக ஆகும்; கெட்ட எண்ணங்கள் நிலவும்; குடி, விபசாரம், கொலை வரையில் கெட்ட செயல்களைச் செய்வார். இந்த உருவத்துக்குத் தான் மிஸ்டர் ஹைட் என்று பெயர். அந்த நவீனத்தின் ஆசிரியர் ஒரு நுட்பம் கூறுகிறார். டாக்டர் ஜய்கில் தமக்கு நல்ல உருவம் வரவழைக்கச் செய்யும் மருந்துக்கு ஒரு உப்பை உபயோகித்து வந்தார். ஒரு சமயம் அந்த உப்பு சிறந்த ரகமாக எங்கும் கிடைக்காமல் திண்டாடினார். கதை மேலும் செல்லுகிறது. "உப்பு சேர்ந்த மருந்து நல்ல உருவம் பெறுவதற்கு." இது என் மனத்தில் அழுந்தியது.

டாக்டர் ஜீவா அவர்கள் ஒரு நாள், "உணவைப் புளிப்பு, உப்பு (acid, alkaline) என்று இரண்டாகப் பிரிக்க வேண்டும். 'உப்பு மிஞ்சினால் புளிப்பு; புளிப்பு மிஞ்சினால் உப்பு' என்பது சூத்திரம். உடலில் புளிப்பு அதிகமானால் உப்புப் பண்டங்களைக் கொள்ளவேண்டும். உடலில் உப்பு அதிகமானால் புளிப்புப் பண்டங்களை உண்ணவேண்டும்" என்று பேசி இருக்கிறார். இவ்விரண்டையும் ஒன்று சேர்த்து நினைத்து எழுந்த சிந்தனைகளை எல்லாம் எழுத இயலாது. சுருக்கமாகச் சிறிது எழுதுவன்.

இதுபோன்ற விஷயங்களில் அவரவர் தம் சிந்தனையைச் செலுத்தாதபோது அனுபவித்துப் பயன் பெற முடியாது.

என் சிந்தனையின் சுருக்கம்: ஒருவர் உடலில் புளிப்பு அதிகரித்துக்கொண்டே போனால் ......? நோய் வரும்! நோய் கட்டாயம் வருமா? உப்பு தவிர மற்றச் சுவைகள் துணை நிற்குமானால் நோய் வராமலே புளிப்பு அதிகரித்துக் கொண்டே போகலாம். அப்போது என்ன ஆகும்? அவன் மிஸ்டர் ஹைட்போலக்கெட்டவன் ஆவான். திர்மானமாகக் கெட்டவன் ஆவானா? ஆம். திர்மானமாகக் கெட்டவன் ஆவான். ஏன்? உடலில் முக்கியமாய்ப் புளிப்புக்குப் பகையாம் உப்பு (alkaline) குறைவதால்......! புளிப்பு கெட்டவனுக்கும்...;உப்பு நல்லவனுக்கும்... ஆகையால். உப்பும் துணை நிற்குமானால்? உப்பு துணை நிற்கும்போது புளிப்பு அதிகமாயிற்று என்று பேசக்கூடாது. இது வெறும் எண்ணம் — ஆகாயக் கோட்டை — ஆகாதோ? ஆகாது; சண்முக சுந்தர கிராமணி போன்ற உதாரண புருஷர்களைக் காண்கின்றோமாதலின்......! கொழுப்புப் பிடித்தவர்கள் சிறுவராயினும், பெரியவராயினும் தவறியே நடக்கின்றனராதலின்! அவர்கள் பிறர் நன்மையைக் கருதாது, ஞாயமாக நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்னும் எண்ணமும் இல்லாமல், சட்டத்தையும் ஏமாற்றித் தவறு செய்பவராகின்றார்கள். அவர்கள் அன்பு நெறி (உலக நெறி) செல்லாது, வன்பு நெறி (அதல விதல நெறி) செல்கின்றார்கள். அவர்கள் என்ன ஆவார்கள்? நிச்சயம் பெருங் கஷ்டத்துக் குள்ளாவார்கள். அதல விதல நெறி செல்வார் பாதாளத்துக்குப் போய்த்தானே ஆகவேண்டும். ஒன்று அவர்கள் சட்டத்துக்கு அகப்பட்டுக் கொள்வார்கள்; கடுந் தண்டனை பெறுவர். அல்லது பொது மக்கள் பலர் கோபத்துக் குள்ளாவர்; அவர்கள் அவர்களைச் சித்திரவதை செய்து விடுவர்; கொன்று விடுவர். அல்லது அவர்கள் உடலில் புளிப்புக்குத் துணை நிற்கும் மற்றொரு சுவையும் குறையும்

போது — அவசியம் இது நேரும் — கொடுமையான நோய்க் குள்ளாவர்கள். அந்த நோயை மருத்துவநம் தீர்க்க முடியாது அவர்கள் இரவும் பகலும் ஐயோ! ஐயோ ! என்று கதறிக்கொண்டு சில வருஷம் உயிருடன் இருக்க நேரும். இதுதான் நரகம்.

இன்னொரு நுட்பம். டாக்டர் ஜய்கில் இரவில்தான் மிஸ்டர் ஹைடாக மாறினர்; சில நாட்களுக்குப் பிறகு அவர் விரும்பாமலே - மருந் துண்ணமலே - அந்தக் கெட்ட உருவம் அவருக்கு வருவதை அவர் தடுக்க முடியவில்லை. சிலர், டாக்டர் ஜய்கில் போல், "கொஞ்சம் கெடுதல் செய்யலாம்" என்று நினைத்துத் தொடங்குகிறார்கள். பிறகு கெடுதல் அவர்களை விழுங்கிவிடுகிறது. நூல்களில், "பகல் நல்லது; இரவு கெட்டது. ஒரு மனிதனுக்கே பகலில் நல்ல எண்ணங்கள் நிலவும்; இரவில் கெட்ட எண்ணங்கள் நிலவும். சுக்லபட்சம் (வளர்பிறை) நன்று; கிருஷ்ண பட்சம் (தேய்பிறை) தீது. உத்தராயணம் நன்று; தட்சிணுயனம் தீது." என்னும் கருத்துக்களைப் படித்திருக்கின்றேன். நல்லவர்களாக இருக்க விரும்புபவர் மலச் சிக்கல் தரும் புளிப்புப் பண்டங்களைக் (acid foods) குறைத்து, மலச் சிக்கல் நீக்கும் உப்புப் பண்டங்களைக் (alkaline foods) கொள்க. பிடிவாதம் முதலிய கெட்ட குணங்களை உடைய சிறுவர்களைத் திருத்தவும் இவ் உணவு முறை பயன்படும்.

மகாத்மா காந்தியடிகள் கடைசி முறை சிறையிலிருந்து வெளி வந்தபோது, உணவுப் பங்கீடு அதிகாரி (Ration Officer) அவரைக் கண்டு, "என்ன உணவுப் பொருள் வேண்டும்?" என்று கேட்டார். காந்தி யடிகள், "எனக்கு அரிசி, கோதுமை ஒன்றும் வேண்டாம். நான் மாப்பண்டம் (starch), புரதப்பண்டம் (protein) உண்பதில்லை" என்று கூறினர். அவர், எப்பொருள் உண்டால் என்ன குணம் தருகிறது என்று தாமே ஆராய்ந்து, அரிசி, கோதுமை, பருப்பு முதலியவைகளை முழுதும் நீக்கி, சில

காய்கள் (vegetable salad), பழங்கள், பால் மாத்திரம் உண்ணுவா ராயினர். அதாவது அவர் தம் வாழ்நாளில் கடைசிச் சில வருஷங்களில் புளிப்புப் பொருள்களை (acid foods) முழுதும் நீக்கி, உப்புப் பொருள்களையே (alkaline foods) உண்டு வந்தார்; அவனியில் தேவராக விளங்கினர். உரிய உணவைத் தெரிந்து உண்போமாக.

இரகசியம் — III

"இயற்கை வைத்தியன்" (The Nature Healer) என்னும் கல்கத்தாவில் வெளிவந்த ஆங்கிலப் பத்திரிகையின் முதல் இரண்டு இதழ்களில் (1926), வடக்கே ரசுலாபாத்தில் இருந்த உணவு வைத்தியர் திரு. ஆர். டி. குப்தா அவர்களின் உணவாராய்ச்சி கொடுக்கப்பட் டிருக்கிறது. அவர் அறுபது வயது கிழவருக்கு, புண்ணுய்க்கொண் டிருந்த குஷ்டம் தீர உணவு வைத்தியம் செய்து வெற்றி கண்டார். பிறகு அவர், அக் கிழவருடைய மயிர் நரையையும், கண் பார்வைக் குறைவையும், கிழத் தன்மையையும் போக்கி முப்பத்தைந்து வயது வாலிபராக்கிவிட முடியும் என்று கூறினர். கிழவர் அவர் வைத்தியத்தை ஏற்றுக்கொண்டு, அவர் கூறிய உணவுப் பொருள்களை மாத்திரம் உண்டு வந்தார். அதனல் (1) பதினைந்து நாட்களுக்குப் பிறகு அக்குள் மயிர் நரை நீங்கிக் கருத்து வருவதைக் கண்டார். (2) ஒரு மாதத்தில் ஊசியில் நூல் கோக்கக்கூடிய அளவு நுட்பமான கண் பார்வை பெற்ருர்; (3) தோல் திரை (சுருக்கம்) நீங்கிப் பளபளப்புத் தோன்ற ஆரம்பித்தது; (4) தோல் நிறம் செம்மை அடைந்துகொண்டு வந்தது; (5) நெடு நாளாக வயிற்றில் கல்லீரலில் இருந்துவந்த நோய் நீங்கிற்று. ஆனல் உடல் மெல்லிய தாயிற்று. இவ்வளவும் ஆறு மாதத்தில் கண்ட குணங்கள். இவ்வாறு இரண்டு மூன்று வருஷம் பத்திய உணவு கொண்டால் முழு இளமை பெறலாம் என்று குப்தா கூறியபோது, அக் கிழ

வர் அவ்வளவு காலம் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை அனுசரிப் பது கஷ்டமாம் என்று அனுசரிப்பதை விட்டுவிட்டார்.

இதனுல் முதுமையை வெல்லும் வழி உணவு ஆராய்ச் சியில் இருக்கிறது என்பது தெரிகின்ற தன்ருே? குப்தா எவ் வுணவுகளை உண்பித்தார் என்று தெரிந்துகொள்ள முயல வேண்டா. அறு சுவையில் எது குறைவு என்று கண்டு அதனை உண்க.

குப்தா அவர்கள், "மலச்சிக்கல் சிறிதும் இல்லாமல் இருக்குமாறு இயற்கை உணவுகளைக் கொண்டா லும் அந்த முறை, மயிரின் பளபளப்பு மாறுவதையும், மயிர் மிருதுத்தன்மை போய் முறமுறப் பாவதையும், பேன் பிடிப்பதையும் தடுப்ப தில்லை. எனது உணவு முறையில் மயிர் மிருதுத்தன்மை அடைகிறது; பேன் பிடிப்ப தில்லை; பேனை விட்டாலும் அவ்வுண வுண்பவர் தலையில் அது பல்கிப் பெருகுவ தில்லை ; இரத்தம் நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லும் வன்மையையும், விஷத்தை எதிர்க்கும் சக்தியை யும் பெறுகிறது" என்று கூறுகிருர். அவர், "உணவுப் பொருள்கள், சாரம் உடலில் சேர்ந்த பிறகு மல மாகின்றன. உடலில் உயி ரணுக்களும் மற்ற அணுக்களும் ஆய்க் கொண்டும் அழிந்துகொண்டும் இருக்கின்றன. இந்த மல மும் அழிபொருள்களும் உடலில் தங்குவதனுல் நோய்களும் கிழத்தனமும் வருகின்றன. அழிபொருள்கள் உஷ்ண வாகினி அல்ல ஆதலின், அவை உடலில் தங்கினுல், உடல் சூடு அதிகரிக்கிறது (சுரம்); மல மூத்திர வியர்வைகள் வெளிப்படுவது தடைப்படுகிறது. அதற்கு மேல் கெடுதல் கள் விளைகின்றன. உடலுக்கு எது வேண்டுமோ அதைக் கொடுத்துக்கொண் டிருந்தால் இந்த எவ்லாக் கெடுதல்களை யும் தடுத்துவிடலாம். உணர்ச்சி, எண்ணம், செயல் மூன்றும் நாம் உட்கொள்ளும் உணவுக் கேற்ப மாறுகின் றன. தவருன உணவு உட்கொள்ள ஆரம்பிக்கும்போது ஒருவன் சாக ஆரம்பிக்கிருன். சுத்தமான இயற்கை

உணவு உண்பதும் சீரணம் கெடாமல் வைத்துக் கொள்வதும் போதாது. உடலில் இருக்கும் திசுக்கள் (tissues) உஷ்ணவாகினி — சூடு கடத்தி — யாகும். அந்தத் திசுக்கள் போல நாம் உண்ணும் உணவும் சூடுகடத்தியாக இருக்கவேண்டும்." என்கிறார். இந்த உஷ்ணவாகினி உணவு, ஒரு உணவு இரகசியம் அன்றோ! இவ்வாறு குப்தா நிரம்பக் கூறுகிறார். அவர் உணவு மருத்துவத்தின் இரகசியம், "உஷ்ணவாகினி — சூடுகடத்தி — உணவு (food which is a good cunductor of heat) கொள்வதால் சகல நோய்களையும் போக்கி, நரை, திரை, மூப்பு இன்றி வாழலாம்" என்பது. அவர், "உஷ்ணவாகினி உணவால் நான் எல்லா நோய்களையும் போக்குகிறேன். நல்ல சுரம் காய்ந்து கொண் டிருக்கும்போது, அது எந்தச் சுரமாயினும், இவ்வுணவு கொடுப்பதால் மாத்திரம் சுரத்தின் உஷ்ணம் உடனே குறைந்து வியர்வை கொட்டுகிறது." என்கிறார்.

அவர் எங்கிருக்கிறார் என்பது தெரிய வில்லை. அவர் எழுதிய வேறு நூல்களும் கிடைக்க வில்லை. உஷ்ணவாகினி உணவு என்று ஒரு உணவுப் பொருளையாவது அவர் உதாரணத்துக்கும் கூற வில்லை. உஷ்ணவாகினி உணவு எது என்று நானும் தீர்மானமாகக் கூற முடியாது. ஆயினும் உஷ்ணவாகினி உணவு அறுசுவை ஆராய்ச்சியில் அடங்கியது என்று மாத்திரம் கூறுவேன். ஆனால் ஒன்று. புளிப்புச்சுவை யுடையன என்று நான் குறித் துள்ளவை உஷ்ணவாகினி உணவுகள் ஆகா. அன்பர்கள் ஆராய்க. நானும் ஆராய்வேன்.

இரகசியம் — IV

உண்ணும் உணவு எவ்வளவுக் கெவ்வளவு கடினமாயிருக்கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு உறக்கம் வேண்டும். கடினமான (solid) உணவு உண்ட பிறகு உறங்க வசதி இல்லாவிட்டால், நோய் வரும்; உயிருக்கும் ஆபத்தாகும்.

வயிறு நிரம்ப உண்பவருக்கும் உறக்கம் இல்லாவிட்டால் கெடுதலே நேரும். நல்ல வலிவான உடற்கட்டும் வலிமையும் உடைய ஒருவர் புளியோரை உண்டு பதின்மூன்று கல் நடந்தார். வாந்தி பேதி கண்டு இறந்தார். அவர் உறங்கியிருந்தால் இது நேராதிருந்திருக்கும்.

கிராமங்களில் வில்லிகள் எனப்படும் இருளர் இருக்கின்றனர். அவர்கள் இப்போதும் கஞ்சிக்குக் கஷ்டப்படுகின்றனர். சோறு வடித்த கஞ்சி நீர் கிடைத்தால் அதை உண்டு ஒரு வேளை கழித்துவிடுவர். கிராமங்களில் கஞ்சி நீரும் கழு நீரும் மாட்டுக்கு உபயோகப்படுதலின், இந்த வில்லிகளுக்குக் கஞ்சி நீரும் கிடைக்காத காலம் உண்டு. அப்போது அவர்களில் சிலர் மண்ணை உண்ணத் தெரிந்து வைத்திருக்கின்றனர். பதமான சுத்தமான களிமண்ணைச் சுண்டைக்காய் அளவு உருட்டி நாலைந்து உருண்டைகள் விழுங்கிவிடுவர். உடனே படுத்துக்கொள்வர். தூங்கி எழுந்தால் களி மண் சீரணமாகிவிட்டிருக்கும். தூங்க வசதி இருந்தால்தான் களிமண் உண்பர். ஒரு சமயம் ஒரு இருளன் களிமண் உருண்டைகள் தின்முன். உடனே அவனுக்கு எட்டணு வேலை ஒன்று கிடைத்தது. அதாவது பத்து மைல் தூரத்திலுள்ள அயலூருக்குச் சென்று செய்தி தெரிவித்துவிட்டு வந்தால் எட்டணு கூலி கிடைக்கும். "போய் வந்து தூங்கிவிடலாம்" என்று நினைத்துச் சென்முன். போய் வந்தான். வயிற்று நோயும் உடன் வந்தது. ஆள் இறந்தான். அவன் உறங்கியிருந்தால் இறக்கும்படி நேர்ந்திராது. வேட்டை நாய்க்கு வேட்டைக்குப் புறப்படும் தினம் தெரியும். அன்று அது உணவு கொள்ளாதாம்.

இந்த இரகசியம் அறிந்து நடக்கிறவர்கள் இருக்கிமுர்கள். ஒரு பெரிய பணக்காரர் இருந்தார். அவர் நிரம்பிய கல்வியும் உடையவர். அவர் பல வியாபாரத் தலங்களோடு தொடர்புடையவர். பகலெல்லாம் வேலை. பகலெல்லாம் பல முறை சிறு சிற்றுண்டியும் தேநீரும் கொண்டு, திறம்

படப் பணி ஆற்றுவார். இரவு ஒன்பது மணிக்கு வயிறு நிரம்ப உண்டு, ஒரு சிரண மாத்திரையும் போட்டுக்கொண்டு படுத்து விடுவார். அதற்குப் பிறகு அவர் எழுந்து உட்காரவும் மாட்டார்.

உணவுக் கேற்ற உறக்கம் வேண்டும். உறங்க நேர மில்லை எனில், கடின உணவு (solid food) கொள்ளாது நீர்த்தன்மையுள்ள உணவு (liquid food) கொண்டு நிரம்ப வேலை செய்க. அறிந்து ஒழுகினல் ஆபத் தில்லை.

இரகசியம் — V

நீதி கூறும் ஒரு வெண்பா, "ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை உண்பவன் யோகி (மனம் அடங்கியவன்), இரண்டு வேளை உண்பவன் போகி (இன்பானுபவம் உடையவன்); மூன்று வேளை உண்பவன் ரோகி (நோயாளி); நான்கு வேளை உண்பவன் உடல் விட்டுப் போகி (இறந்தவனுக்குச் சமம்)" என்று கூறுகிறது. நாம் யோகியாக அல்லது போகியாக இருக்க விரும்பாமல், ரோகியாக ஆகலாமா? "உன் நண்பனைக் கெடுக்க விரும்பினல் அவனது வழக்கமான உணவு வேளைகளுக் கிடையே அவனுக்கு ஏதாவது தின்னக்கொடு (If you want to harm your friend give him something to eat between his foods.)" என்று சுவாமி இராம தீர்த்தார் கூறுகின்ருர். (1) கை, கால், முகம் அலம்பிச் சுத்தமாகச் சாப்பிடுக; (2) கடவுள் தியானம் செய்து பிறகு சாப்பிடுக; (3) நின்றுண்ணுர்; (4) கிடந்துண்ணுர்; (5) கட்டில் மேல் உண்ணுர்; (6) முதலில் இனிப்பும், கடைசியில் கசப்பும், இடையில் மற்றச் சுவைகளும் உண்க; (7) இடையில் நீர் குடியார் என்பன போன்று பல விதிகள் உள. ஒவ்வொன்றும் ஒரு இரகசியமாம். அவற்றை விவரிக்க இந் நூலுள் இடம் இல்லை. அவற்றையெல்லாம் ஆசாரக் கோவை முதலிய நூல்களைப் படித்து, அறிந்து, ஒழுகிப் பயன் கொள்க.

20. மனமும் சுகமும்

சம்பத் கிரி அச்சுத தாச சுவாமிகள் பாடிய அத்வைத கீர்த்தனைகளை, யாதோ ரிசைக் கருவியின் துணையுமின்றி, கேட்பார்க்கு அப்போதே பொருள் விளங்கும்படி பதம் பிரித்து, இசையோடு பாடி மகிழ்விக்கும் ஒரு சாமியார் முப்பத்தைந்து ஆண்டுகட்கு முன் இருந்தார். அவர் பெயர் ஆதிமூல சுவாமிகள் என்பது. அவர் பாடக் கேட்டுக்கொண் டிருப்பது இனிய அரிய சொற்பொழிவைக் கேட்பது போ லிருக்கும். அவர் எப்போதும் சொற் பொழிவு செய்த தில்லை. யானும் சில நண்பர்களும், ஒரு நாள் அவரை ஒரு சிறு கூட்டத்தில் பேசுமாறு வேண்டினோம். அவர், தாம் சொற்பொழிவு செய்து பழக்க மில்லை என்று கூறி மறுத்தார். நாங்கள், "சுவாமி! தாங்கள் எதையாவது பேசுங்கள். எங்கள் செவிகளுக்கு அது அமுதமாம். இது எங்கள் ஆசை." என்றோம். அவர் பேச ஆரம்பித்து இரண்டு மணி நேரத்துக்கு மேல் பேசினர். அவர் பேச்சு சர்க்கரைப் பந்தலில் தேன்மாரி பொழிந்தது

போல் இருந்தது. அவர் பேச்சு முழுவதும் நினை வில்லை. முதல் இரு வாக்கியங்கள் நினைவி லிருக்கின்றன. அவை, "செத்துப் பிறக்கும் மனித ரெல்லாம் சாகா திருக்க வழி யுண்டோ? உண்டு. ஏதோ? இதோ. அலையும் மனத்தை அலையாமல் அடக்கிவிட்டால் செத்துப் பிறக்கும் மனித ரெல்லாம் சாகா திருக்கலாமே" என்பன. எத்துணை அரிய கருத்து!

மனம் மனிதனுக்குக் கிடைத் திருக்கும் அரிய நுண் கருவி. மனிதன் என்ற சொல்லுக்கே மனத்தினுல் வாழ் பவன் — எண்ணிக் கருமம் செய்பவன் — என்பது பொருள். மக்களில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றென்பது பேர் மனத் தினுல் வாழாமல் உடலினுல் வாழ்கின்றனர். அதாவது அவர்கள் உணவு தேடி, உண்டு, உறங்குகின்றுர்கள். மிருகமும் அங்ஙனம் வாழ்கின்றது. மனத்தினுல் வாழும் போது தான் மனிதன் மனித னுகின்ருன். மனம ஆராய்ச்சி ஆற்ற லுடையதாக விளங்கும்போது அதற்கே புத்தி என்று பெயர். புத்தியினுல் வாழ்பவன் மனிதரில் தேவ னுவான். மனமே சுகத்துக்கும் நோய்க்கும் காரண மாகின் றது. மனம் பந்த மோட்சங்களுக்குக் காரணமாம் என்று கூறும் வேதாந்த நூல்கள், மனம் நோய்க்குக் காரணமாம் என்பதையும் விரித்துக் கூறுகின்றன. ஞான வாசிட்டம் தமிழி லுள்ள சிறந்த வேதாந்த நூல். அது மனம் நோய்க் குக் காரணமாம் வகையைச் சிறிது விரித்துக் கூறுகின்றது. அது கூறுமாறு:

"மனத்துக்கு அமைதி நிலை, அலையும் நிலை என்று இரண்டு நிலைகள் உண்டு. மனத்தின் அமைதி நிலை அமுத மாம். மனத்தின் அலையும் நிலை நோய்க்குக் காரணமாம். பிராணுயாமத்தால் மனம் அமைதி பெற்று அமுத நிலை அடைகின்றது. ஆசை கோபங்க ளாகிய எழுச்சிகளால் (emotions) மனம் அலையும் நிலை அடைகின்றது. இந்த அலையும் நிலை நோய்க் காரண மாதலின் இது வாதனை என்

றும் ஆதி என்றும் பெயர் பெறும். ஆதியினுல் மனிதன் தகாத செயல்களை—தீய செயல்களைச்—செய்கின்றுன். அத ஞல் நோய் உண்டாகின்றது. (ஆதி யென்னும் இந்த மனத் தின் அலைவு நிலை, தீய செயல்களைச் செய்தால் தான் நோய் தரும் என்பதில்லை. மனம் மிகவும் அலையும் போது அது நேரே நோயைத் தருகிறது; மரணத்தையும் தர வல்லது என்பது நாம் அனுபவத்தில் காண முடியும்.)

"தகாத உணவு, தகாத இடத்துக்குப் போதல், தகாத காலத்தில் தொழில் புரிதல், தகாத தொழில்களைச் செய்தல், தகாத கீழ் மக்களோடு சேர்தல், தகாத பொருளை எண்ணு தல், தகாத ஆசை, நாடிகளின் கணுக்கள் சிறுகுதல், அவை பெருகுதல் இவற்ருல் பிராணன் அமைதியாக ஓடாது சிதறி ஓடும். அதனுல் பிணிகள் உண்டாம். இப்படி வெளிக் காரணங்களால் உண்டாகும் நோய்கள் சில சமயம் தாமே போய்விடும்; மணி, மந்திர, ஔஷதங்களில் வல்ல மருத்துவராலும் போம். மன அலைவாகிய ஆதியால் தோன் றும் பிணிகள் மனத்தைச் செம்மைப்படுத்தி ஆதியைப் போக்கினு லன்றிப் போகா.

"இனி ஆதியிலிருந்து வியாதி வருமாறு: ஆதி என்பது ஆசை கோபங்களால் மனங் கலங்குவது. இதனுல் உடல் கலங்கும். இதனுல் மனிதன் நேர்வழி செல்லாமல் கோணல் வழி - தவருன வழி - செல்வான். அதனுல் பிராண வாயு சாந்தமாகச் செல்லாமல் வேகமாகச் செல்லும். அதனுல் வாத, பித்த, சிலேட்டுமம் என்னும் நாடிகள் தம் அளவில் நில்லாது, ஒன்று மிகும்; இன்னென்று குறையும். இந்த மிகுதல் குறைதல்களினுல் மனிதனுக்கு அசீரணம், அற்ப சீரணம், அதி சீரணம் என்னும் மூன்றி லொன்று ஏற் படும். வாழ்விக்கும் உணவே சீரணம் தவறிய உடலுக்குக் கொல்லும் கூற்ரும். அதாவது சீரணம் கெடவே, உணவு இரசமாகவும் இரத்தமாகவும் மாருமல் விஷமாக மாறும். நோய்கள் உண்டாம். ஆதி நீங்கினுல் வியாதி நீங்கும்."

மனம் அமைவதற்கு ஒருவன் (1) சிறந்த ஒழுக்கம் உடையவனுய் வாழவேண்டும்; (2) ஆசைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு வாழவேண்டும்; (3) வெறும் உலக வாழ்வு வாழ்தல் (உணவு தேடி உண்டு உறங்குவது) போதாது; (4) பக்தி, யோகம், ஞானம் முதலியவற்றில் ஈடுபட வேண்டும். சுருங்கக் கூறின் அறிவு நூல்களைக் கற்று, அதன் வழி ஒழுக வேண்டும். அல்லது குறைந்தபட்சம், கடவுள் பக்தி யுடையவனுய்த் தினம் தியானம் பழக வேண்டும்.

மகாத்மா காந்தியடிகள் பூனுவில் உள்ள இயற்கை மருத்துவ நிலையத்தைத் திறந்துவைத்துப் பேசிய பேச்சில், "நோயாளிகள் நோய் நீங்க இயற்கை மருத்துவ முறைகளை மேற்கொள்ளும்போது, ராம நாம ஜபம் செய்வதையும் ஒரு மருந்தாக—முக்கியமருந்தாகக்—கொள்ளவேண்டும். கொண்டால் அவர்களுக்கு விரைவில் நோய் நீங்கும்" என்ற கருத்துக்களைப் பேசியிருக்கிருர். சங்கீதத்தினுலும் மன அமைதி பெற்று நோய் நீங்கலாம். இது சங்கீதம் கேட்கு மளவாவது சங்கீதம் தெரிந்தவர்க்கே இயலும். நோயுள்ள குழந்தையும், நோய் இல்லாத குழந்தையும் தாலாட்டுக் கேட்டுக் கொண்டே தூங்கிவிடுகிறது.

சஞ்சலம் என்னும் சமஸ்கிருத மொழி, முன்னர் அசைவு என்னும் பொரு ளுடையதாகிப் பின்னர்த் துன்பம் என்னும் பொருளைத் தருகிறது. இதனுல், "ஆசையெனும் பெருங் காற்றாடு இலவம்பஞ்செனு மனம் அலையும்போது மனம் துன்பந் தருகிறது; அமைந்த மனம் இன்பந் தருகிறது" என்பது பெறப்படும். மனம் அமைவதற்குக் கடவுள் தியானம் ஒன்றே சிறந்த வழி.

மன அமைதி பெற்றுச் சுகம் பெறுக.

21. நெடு வாழ்க்கை

ஆசாரக்கோவை ஒழுக்கத்தின் எட்டுப் பயன்களில் ஒன்ருக நெடு வாழ்க்கையைக் கூறி யிருக்கின்றது. வறுமையால் வாடாமலும், நோயால் வருந்தாமலும், சிறந்த ஒழுக்கம் உடையவராய், பிறர்க்கு உபகாரியாய் வாழ்பவர் நெடுநாள் வாழ விரும்புதல் நன்றே. அவர்கள் நெடுநாள் வாழ்வதை எல்லாரும் விரும்புவர். மன அமைதியும் சிறந்த ஒழுக்கமும் இல்லார், நெடு நாள் வாழ விரும்புதல் வீண் என்பது மாத்திரம் அன்று ; நெடு வாழ்க்கை அவர்களுக்குத் துன்பம் பயப்பதும் ஆம்

ஆதலின், நெடு நாள் வாழ விரும்புபவர் முன்னர், கடவுள் சிந்தனை (தியானம்), ஆசை கோபங்களால் (emotions) மனம் துள்ளாமல் அமைந்திருத்தல், கடமை ஆற்றல், உபகார சிந்தனை, ஓயா உழைப்பு முதலியவற்றைப் பயில்க. இவைகளை அவர்கள் பயின்று வெற்றி பெறுகிருர்கள் என்பதற்குச் சில அடையாளங்களைக் கூறு

கின்றேன். (1) அவர்கள் அதிகாலை விழித்துக் கொள் வர்: (2) அவர்கள் விழித்த வுடன் முதல் செய்யும் வேலை யும் உறங்குமுன் கடைசியாகச் செய்யும் வேலை யும் கடவுள் தியானமே; (3) அவர்கள் பக லெல்லாம் ஏதாவது தொழிலில் ஈடுபட் டிருப்பார்; சோம்பி இரார்; (4) அவர்கள் பகல் உறங்கார்; (பித்த உடலினர்க்கு மாத்திரம் அதிகாலை எழாமையும் பகலில் ஒரு மணி நேரம் உறங்குதலும் தவ ருகா; அவர்கள் பித்த உடலினர் என் பதற் கடையாளம், அவர்கள் காலையில் நேரம் கழித்து எழும்போதும், பகலில் ஒரு மணிநேரம் உறங்கி எழும் போதும் சுறுசுறுப்பாகவே இருப்பர். காலையில் எழாவிட் டாலும் பகல் உறங்கினுலும் சோம்பலும் அசௌகரியமும் காண்பவர், அதிகாலை எழ வேண்டும்; பகல் உறங்குதல் கூடாது.) (5) அவர்கள் இரவில், உறங்குவதற்காகப் படுத்தவுடன், வேறு சிந்தனைகளுக்கு இடங்கொடாமல் உடனே உறங்கிவிடுவர். அறிவினுல் சிலவற்றைக் கற்றுக் கொண்டு நெடு வாழ்க்கை வாழ விரும்புபவர்க்கே இவற்றை நான் கூறுகின்றேன்.

அறிவு அதிகம் இல்லாதவராய் நீண்டநாள் வாழ்ப வரை நான் பார்த்துக்கொண் டிருக்கிறேன். சாதாரண வாழ்க்கை உடைய ஒரு வைசியர் (செட்டியார்), எண்பது வயதினராய்ப் பல்லும் விழாமல், நோயும் இல்லாமல், விரை வாக நடந்து செல்லுபவராய் எங்கள் ஊருக்கு அடுத்த ஊரில் இருந்தார். எனது வேதாந்த பாடத்துக்கு வரும் ஐம் பத்தைந்து வயதினரான நண்பர் திரு. பழநி உடையா ரவர்களின் தந்தையாரும் மாமனும், நோயின்றியவராய் ஏறக்குறைய தொண்ணூறு வயதினராய் வாழ்ந்துகொண் டிருக்கின்றனர். அவர்களுடைய சாதாரண வாழ்க்கையே அவர்களுக்கு நெடு வாழ்க்கையை அளித்தது. சாதாரண வாழ்க்கையில் தூய்மை நன்கு கலந் திருக்கிறது. தூய்மை என்று நான் கூறும்போது, உடலின் புறத் தூய்மை, குடல்

தூய்மை (மலச் சிக்கல் இன்மை), செயல் தூய்மை, எண்ணங்களின் தூய்மை ஆகிய அனைத்தையுமே கருதுகின்றேன். தூய்மை ஒன்றேயும் நெடு வாழ்க்கைக்குப் போதிய காரணமாம்.

சிலர் காய்கறிகள் வாங்கிக்கொண்டுபோகும் பையைப் பார்த்தால், தினந்தோறும் அவர்கள் பையில், வாழைத் தண்டு, கீரைத்தண்டு, முளைக்கீரை, வெண்பூசனி இவற்றில் ஒன்று காணப்படும். அவர்கள் குடும்பம் வழக்கமாகச் சத்துவகுண உணவில்—திருத்தமான உணவு உண்பதில்—பயின்று வருகிறது என்பதற்கு அது அடையாளம். சிலர் பையைப் பார்த்தால் தினந்தோறும் உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் முதலியவற்றில் ஒன்று காணப்படும். இவர்கள் உணவு திருத்தம் இல்லாதவர்கள் அல்லது உருசி பார்த்து உண்பவர் என்பது அறியலாமன்றோ! இப்படித் தமக்குத் தெரியாமலே, குடும்ப வழக்கத்தினால் சத்துவ குண உணவு பெறுபவர் பாக்கியவான்களே. ஏனெனின், ஒரு நன்மை முன்னோர் பழக்கத்தினால் இயற்கையாக அமைவது எவ்வளவோ சுலபம்! ஒருவன் புதிதாக ஒன்றை அறிந்து, தன் வழக்கங்களை மாற்றி அமைத்து அதனைப் பயில்வது எவ்வளவோ கஷ்டம். கஷ்டமாயினும் செய்யத் தான் வேண்டும்.

ஒழுக்கம் குறைந்தவர்களிற் சிலரும் நெடுவாழ்க்கை உடையவராய் இருப்பதைக் காண்கின்றேன். அவர்களை ஆராய்ந்ததில் அவர்களை இரு வகையாகப் பிரிக்க முடிகின்றது. ஒரு வகையினர், வறுமை முதலிய காரணத்தால் ஒழுக்கக்கேட்டில் அதிகதூரம் செல்ல முடியவில்லை. ஒழுக்கக்கேட்டைத் தடுத்த வறுமையே அவர்கட்கு அளவான உணவு முதலியவற்றால் நெடு வாழ்க்கைக்கும் காரணமாயிற்று. இன்னொரு வகையினர், குறைவின்றிய வசதி பெற்று, உழைப்பும் உடையவராய் இருக்கின்றனர். எனக்குத் தெரியாத காரணம் சில அவரிடத்தில் இருக்கலாம்.

அவர் அறியாமலே அவர் உண்ணும் உணவு அவர் உடலுக்குப் பொருந்தியதாய் அமைந் திருக்கலாம். அவர்களிடம் நான் கண்ட முக்கியமான காரணம் அவர்கட்கு இன்னும் அசீரணம் ஏற்பட வில்லை.

இனி, பிராணுயாமத்தைத் தினம் காலையும் மாலையும் அவரவர் உடலுக் கேற்ற வாறு சிறி தளவாவது அதிக அளவாவது பயிலுதலும், அறு சுவையில் தமக்கு வேண்டுவதை அறிந்து உண்ணுதலும் நெடுவாழ்க்கைக்குக் காரணமாம் என்பதில் எட்டுணையும் ஐயம் இன்று. தம் உடலில் எந்தச் சுவை குறைவோ, அதனைக் கண்டு பிடித்து, அந்தச் சுவையுடைய பண்டங்களில் ஒன்றைத் தேர்ந் தெடுத்துத் தினம் அதைத் தவருமல் உண்பவர் காய கற்பம் உண்பவரே. காய கற்பம் உடலைப் பலப்படுத்தும் மருந்து. தேர்ந் தெடுக்கும் பொருள் தினம் கிடைக்கக் கூடியதாய் இருக்க வேண்டும். சில மருந்துகள் என்னும் தலைப்பில், கடுக்காய், நெல்லிக்காய், பேயன் வாழைப் பதம் ஆகிய மூன்றையும் காய கற்பம் என்று குறித்திருக்கின்றேன். இவற்றில் எந்த உடலுக்கு எது தேவையோ அந்த உடலுக்கு அதுதான் காய கற்பமாம். புளிப்புக் குறைந்த உடலினர்க்கு எலுமிச்சம் பழம் காய கற்பமாம் ; பழம் கிடைக்காத போது, ஊறுகாய் கொள்க. எனினும், இவர்கள் நிரம்ப உண்டு, இரவில் ஒன்பது மணி நேரம் உறங்குவது இவர்கட்குக் காயகற்ப மாகும். கசப்புக் குறைந்தவர்க்கு சுண்டைக் காயும், காரம் குறைந்தவர்க்கு மிளகும் தினம் கொள்ளுதற் குரியனவாம்.

காய கற்ப மருந்துகள் என்று சில உள. ஒரு சன்யாசி, மகாத்மா காந்தி யடிகளுக்கும், காசி சர்வ கலாசாலைத் தலைவர் மதன் மோகன மாளவியா அவர்கட்கும், அவர்கள் ஒரு மாதம் தங்கள் வேலை யெல்லாம் விட்டு வந்தால் காய கற்பம் கொடுப்பதாகச் சொன்னர். மதன் மோகன மாளவியா, பூமியின் கீழ் அறை அமைத்து, ஒரு மாதம் அதிலிருந்து

காய கற்பம் உண்டார். முன்னையினும் இருபது வயது குறைந்தவர் (இளையவர்) போன்ற தோற்றமும் வலிமையும் உடையவராய் விளங்கினர். ஆனால் சீக்கிரம் இறந்து விட்டார். காந்தி அடிகளுக்கு அவரது உண வாராய்ச்சியும், உணவு நியமமுமே காய கற்பமாக அமைந்து, பவள நிற மேனியைத் தந்தது. கொடியவன் கொல்லாமல் இருந்தால் அவர் நூற்றாண்டுக்கு மேலும் வாழ்ந்திருப்பர்.

எந்தச் சித்தராவது காய கற்பம் தந்தால், எப்போதும் இறவாமல் இருக்கலாம் என்று யாரும் நினைக்க வேண்டா. பிறந்தன இறக்கும் என்பது உறுதி. சிரஞ்சீவிகள் என்ற தொடருக்கு நீண்ட நாள் வாழ்பவர் என்பதே பொருள். இறவாமை விரும்புபவர் ஆத்ம ஞானம் பெறுக. ஆத்மா, கத்தியால் அறுபடாதது; நெருப்பால் வேகாதது; எனின், அதனை உணர்ந்து, தான் உடலாகாமல், தான் ஆத்மாவாக விளங்குபவன் இறப்ப தில்லை.

முதுமையைப் பற்றி உலகத்தில் பல்வேறு விஞ்ஞானிகளும், வைத்தியர்களும் எழுதியவற்றைப் படித்திருக்கிறேன். அவர்கள்,

1. முதுமையைத் தடுக்க முடியாது.

2. உயிரணுக்கள் (cells) கொழுத்து உலர்ந்து உணவுச் சத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவும், மலத்தை வெளிவிடவும் முடியாத நிலையை அடைவதனுல் முதுமை ஏற்படுகிறது. என்று இரண்டு முடிவுகளைக் கூறுகிறார்கள். அவர்கள் உயிரணுவுக்குச் சொன்னதை நான் உடலுக்கு அப்படியே சொல்லுகிறேன், உடல் கொழுத்து, சீரண சக்தியை இழக்கும்போது முதுமை ஏற்படுகிறது. வயது ஆக ஆக உடலுக்கு உணவை ஏற்றுக் கொள்ளும் சக்தியும் மலத்தைப் போக்கும் சக்தியும் குறைகிறது என்பதை நாம் நன்கு அறிகிறோம். உடலில் நடப்பதைக் கொண்டு உயிரணுவில் நடப்பதை ஊகித் தறியலாம். உயிரணுவில் நடப்பது தான் உடலில் நடக்கிறது. ஆகவே சீரண சக்தி சரியாய்

இருக்கும் வரை முதுமை தலைகாட்டாது என்றும் உணரலாம். நிலையாக முதுமையை விரட்டி அடித்துச் சாவே இல்லாமல் இருக்க முடியும் என்று சொல்ல முடியாது. முதுமை சீக்கிரம் வராமல் தடுக்க முடியும் என்பது ஓரளவு ஒப்புக் கொள்ளக் கூடியதே. மேற்காட்டிய விஞ்ஞானிகள் முடிவிலும், "கொழுப்பு சீக்கிரம் முதுமையைத் தருகிறது" என்பதே புலப்படுகின்றது. இதனால்,

1. மற்ற தாதுக்களை விட கொழுப்பு அதிகமாகப் பெற்றவர்கள் அடிக்கடி நோயடைகின்றனர்; சீக்கிரம் முதுமை அடைந்து இறந்து விடுகின்றனர்.

2. வயது ஆக ஆக உடல் கொழுத்துத் தோன்றுகிறது.

3. யாருக்கு உடல் கொழுத்துத் தோன்ற வில்லையோ அவர்கள் நோயின்றி நெடு நாள் வாழ்வர்.

என்னும் மூன்று உண்மைகளை நாம் உணரலாம். நான் கூறியுள்ள புளிப்புப் பண்டங்கள் எல்லாம் கொழுப்புத் தருவனவே. அறுசுவை அறிவுக் கண்கொண்டு பார்க்கும் போது, புளிப்புப் பண்டங்கள் எனினும், கொழுப்புப் பண்டங்கள் எனினும் ஒன்றே. ஆங்கிலத்தில் (carbo - hydrates) என்றும் (starch) என்றும் சொல்லப் படுவனவற்றை நான் புளிப்புப் பண்டங்களில் சேர்த்திருக்கிறேன். வயது ஆக ஆக கொழுப்புப் பண்டங்களை, வாய்வுப் பண்டங்களை, புளிப்புப் பண்டங்களைக் குறைத்துண்க என்று கூறுகின்றேன். புளிப்புப் பண்டங்களைக் குறைத்தல் போதிய பயன் தரவில்லை என்று கண்டால், புளிப்புப் பண்டங்களை அறவே நீக்கத்தான் வேண்டும். மாத்மா காந்தி அடிகள், தாம் சொந்தமாக நடத்திய உணவாராய்ச்சியால் இதைத் தான் செய்து வந்தார்.

இதை நடை முறையில் கொண்டு வருவது எளி தன்று. முதலில் நாக்கு ஒரு தடை. இரண்டாவது பண வசதி யின்மை. நாக்கை வென்றால் ஏழைகளும் தங்கள் ஏழ்மையில் தங்களுக்குக் கிடைத் திருக்கும் வசதிகளுக்குள் இது

எவ்வளவு தூரம் முடியும் என்று ஆராயலாம். முதுமைத் தடுப்புக்கும் ஏழ்மைக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று சிலர்க்குப் புரியாது. அனுசரிக்க ஆரம்பிப்பார்க்கு உடனே புரியும். அரிசி உணவு நீக்கிக் கோதுமை உணவு கொண்டால் உடனே செலவு அதிகமாகிறது. அரிசி, கோதுமை, பருப்புக்கள் நீக்கிக்காய்கள் பழங்கள் உண்பது எனின் எவ்வளவு செலவாகும்? அதிலும் வாழைப் பழமும் பலாப்பழமும் புளிப்புத் தருவன ஆதலின் அவற்றை நீக்க வேண்டும். ஒரு ஆழாக்கு அரிசியும் அதற்கு வேண்டும் கறிகளும் எட்டணுவில் அடங்கும். சென்னையில் ஒரு சாப்பாடு எட்டணு. அரிசியை நீக்கிவிட்டால், எத்தனை ஆரஞ்சு பழங்கள் சாப்பிட்டால் ஒரு ஆழாக்கு அரிசிக்கு ஈடாகும்? அத்தனை ஆரஞ்சுப் பழங்களின் விலை என்ன? என்று எண்ணிப் பாருங்கள்.

இவ் வளவும் உணர்ந்து அனுசரிப்பவர் ஏதாவது காரணத்தால் நெடுநாள் வாழாமல் சீக்கிரம் இறந்து போக நேர்ந்தால் அதற்காக வருந்த வேண்டா. உயிரோடு இருக்கும் வரை, தாம் செய்ய வேண்டுவதைச் செய்து வாழ்ந்தவர் இறக்க நேர்ந்தால் வருந்துவ தில்லை.

முதியவர் பலர் தம் அறியாமையால் கஷ்டத்துக் குள்ளாகின்றனர். அவர்களுக்கு நன் மகன், உணவு முதலிய வசதிகளைத் தர இருக்கின்ருன். அவர்கள் கவலை இன்றிக் காலங் கழிக்கலாம். ஆனுல், கல்வியால் திருத்தம் பெருத அவர்கள் மனம், இளமை முதல் கடவுள் தியானம் செய்து பழகாத அவர்கள் மனம், ஆசை நிறைந்த அவர்கள் மனம், குடும்பப் பற்று நிரம்பிய அவர்கள் மனம், அவர்களைச் சும்மா யிருக்க விடுவ தில்லை. அவர்கள், தம் பேரன், பேர்த்தி, வேலைக்காரர் முதலியவரை விளித்து, "அந்தப் பெரிய செம்பு ஏன் அங்கே இருக்கிறது? இந்தப் பாயைச் சுருட்டி வைக்கக் கூடாதா? இந்தச் சாமானை இங்கேயா வைக்கிறது?" என்று எந்நேரமும் கேள்வி கேட்டு, அவ

கள் வெறுப்புக்குப் பாத்திரர் ஆகின்றனர். இம் முதியவர், தம் உடலில் வலிமை இருந்து, இந்தச் சிறு திருத்தங்களை யெல்லாம் செய்தால் நல்லது தான். அது குடும்பத்துக்குச் செய்த தொண்டு ஆகும். அதனுல் குடும்பத்தில் இருக்கும் அனைவரும் அவர்களிடம் மரியாதையாய் இருப்பர். உடலில் வலிமை குன்றி ஓரிடத்தில் உட்காந்தோ படுத்தோ இருப்பவர், ஓயாமல் பிறரை ஏவிக்கொண் டிருந்தால், பிறர் வெறுப்பைத் தான் பெறுவர். அப் பிறர், பிறகு அவர்கள் தமக்கு வேண்டிய வெந்நீர் முதலிய ஏதாவதொன்றைக் கேட்டால்கூடக் கொண்டுவந்து கொடுக்க மாட்டார்கள். "அந்தக் கிழத்துக்கு என்ன வேலை? சும்மா இருக்காமல் எதையாவது சொல்லிக்கொண் டிருக்கும்" என்று கூறி அலட்சியம் செய்வர். இது நன்ரு?

அவர்கள், ஆநந்தமாக வாழவும், நோயின்றி வாழவும், பிறர்க்கு உதவியாக வாழவும் சிலவற்றைத் தெரிந்து கடைப்பிடித்து வாழவேண்டும். அவை:

1. படிக்கத் தெரிந்து படிக்க முடிந்தவர் சில உயர்ந்த நூல்களைப் படிக்கலாம். கதைகளைப் படிப்பதும் தவருகாது. தேவாரம், திருவாசகம், திருவாய்மொழி, பகவத்கீதை, ரிபுகீதை போன்ற நூல்களில் ஏதாவதொன்றைப் பாராயணம் செய்யலாம். கடவுள் தியானம் செய்யலாம். நாம ஜபம் செய்யலாம். மந்திர ஜபம் செய்யலாம். இவ்வைந்தில் ஒன்றைச் செய்வதில் காலையும் மாலையும் மிகுதியான நேரத்தைச் செலவழிக்கலாம். வசதி குறைந்தவர் கூட இவற்றில் ஒன்றைச் செய்யச் சிறிது நேரமாவது எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது ஆநந்தமாக வாழும் வழி.

2. தம் உடலில் ஏதாவது நோய் இருந்தால் உணவு மருத்துவப்படி என்ன உண்ணவேண்டும் என்று ஆராய்ந்து தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நோய் இல்லாதவரும் தம் உடலில் எந்தத் தாது குறைந் திருக்கிறது என்று அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அத் தாதுவை வளர்க்கும் சுவைப்

பண்டங்களில் எப்போதும் உண்ணக் கூடியதாய் ஒன்றைத் தெரிந்துகொண்டு, வேறு வேலை இல்லாத போதெல்லாம் அதனைத் தின்றுகொண் டிருக்கலாம். எப்போதும் கடுக்காய் தின்றுகொண் டிருந்த ஒருவரைப் பார்த்திருக்கிறேன். மலச் சிக்கல் உடையவர் இது செய்யலாம். எப்போதும் வறுக்காத சுண்டைக்காய் வற்றல் உண்டுகொண் டிருந்தார் மற்றொருவர். உடலில் கசப்பு வேண்டியவர் இது செய்க. ஒருவர் எப்போதும் ஒவ்வொரு மிளகாக மிளகு தின்றுகொண் டிருந்தார். காரம் வேண்டிய உடலினர் இங்ஙனம் செய்க. முதியவர் பலர்க்கு, உடலில் கசப்புக் குறைவாய் இருக்கும். அவர்கள் அக் கசப்பை நிரப்ப, காலை மாலை மாத்திரம் அன்றி, நேரம் கிடைத்த போதெல்லாம் பிராணாயாமம் செய்துகொண் டிருக்கலாம். முதியவர் சிலர்க்கு இரவில் தூக்கம் பிடிக்காது. எவ்வளவு உணவு உண்டாலும் மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்துக்கு மேல் தூக்கம் வராது, அவர்கள், தூக்கம் வராத அந்த நேரத்தைப் பிராணாயாமம், தியானம், நாம ஜபம் இவற்றிலொன்றைச் செய்து கழிக்கவேண்டும். காலை மாலை, சுலபமாகச் செய்யக்கூடிய உடற் பயிற்சி, அல்லது உலாவி வருதல் செய்க. இது நோ யின்றி வாழும் வழி.

3. தம் துணிகளைத் தாமே துவைப்பது, தம் வேறு வேலைகளைத் தாமே செய்துகொள்வது இவற்றில் தொண்டு ஆரம்பிக்கவேண்டும். இதற்குமேல், நேரமும் ஆற்றலும் உடையவர், கற்றவராயின் ஏழைப் பிள்ளைகளுக்கு அல்லது முதியவருக்குக் கல்வி தானம் செய்க. தொழில் தெரிந்தவர் தொழில் கற்றுக் கொடுக்கலாம். பண்டிதராய் இருப்போர், தினம் மாலையில், புராண காலட்சேபம், திருக் குறள் வகுப்பு, பகவத்கீதை வகுப்பு, மக்களுக்கு வாழ்க்கையில் பயன்படத் தக்க பல பொருள் பற்றிய சொற்பொழிவு முதலியன நடத்திப் பிறர்க்குப் பயன்படலாம். கிராமத்தில் வசிப்பவர், தோட்டம் வைத்தல், பூஞ்செடி வளர்த்தல்

முதலியன செய்யலாம். இன்னும் எந்த வகையில் தொண்டு செய்யலாம் என்று ஆராய வேண்டும். வேறெதுவும் தோன்ருதபோது, சக்கரத்தில் நூல் நூற்கலாம். இது தொண்டும் யோகமும் ஆம். நூல் நூற்றல் மனத்தை நிறுத்துகிறது. இது பிறர்க்கு உபகாரமாய் வாழும் வழி.

பிசிராந்தையார் என்னும் புலவர் பெருமான் நரை, திரை, நோய் இன்றி நெடு நாள் வாழ்ந்தவர். மற்றப் புலவர்கள் அவரைப் பார்த்து, "புலவீர்! நாங்கள் சிறுவராக இருந்தபோதே தங்களைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கிருேம். இப்போது நாங்கள் முதியவராய் இருக்கிருேம் எனில், தங்கட்கு எவ்வளவு வயது ஆகியிருக்கும்! ஆயினும் தங்கட்கு நரை தோன்றவில்லை. தாங்கள் இளமையுடையவராய்க் காணப்படுகிறீர்கள். இச் சிறந்த நலத்தைத் தாங்கள் எங்ஙனம் பெற்றீர்?" என்று வினவினர். அவர், "அறிஞர்களே! முதுமை கவலையால் விரைவில் எய்தும். வயது சென்ருல் முதுமை அடைய வேண்டும் என்பதில்லை. கவலை இன்றித் திருந்திய வாழ்வு வாழ்பவர்க்கு விரைந்து நரை வருதல் இல்லை. நான் கவலை இன்றி வாழ்கிறேன். அதற்குக் காரணம் ஐந்து. அவை:

"(1) என் மனைவி அறிவு நிரம்பியவள். ஆகவே எங்கட்குள் கருத்து வேற்றுமை உண்டாகாது. கருத்து வேற்றுமை உண்டாயின் வேறு துன்பங்கள் உண்டாம். அவள் தன் கடமை அறிந்தொழுகுகின்ருள்.

"(2) என் மக்களும் அறிவு நிரம்பியவர். அவர்கள் பெற்ருேராகிய எம் கருத்தறிந்தொழுகுதலின், அவர்களால் எங்கட்கு மகிழ்ச்சி நிரம்புகிறது. அம் மகிழ்ச்சி எங்கட்கு மூவா மருந்தாகின்றது.

"(3) எம் ஏவலர் யாம் கருதுவதனையே கருதுகின்றனர்; எம் வேலைகளைத் தம் வேலைகளாகக் கருதிக் கருத்துடன் திருத்தமாகச் செய்கின்றனர்.

"(4) எம் நாட்டைக் காக்கும் வேந்தன் செங்கோல் மன்னனாதலின், குடிகட்குத் தன்னாலும், தன் பரிசனத்தாலும், கள்வராலும், கொடிய விலங்குகளாலும், வேற்றரசர்களாலும் தீமை நேராது காக்கின்றான். எம்போன்ற அறிஞர்க்குப் பொதுமக்கள் துன்பம் தம் துன்பமாய் நின்று வருத்தும். மன்னன் செங்கோலன் ஆயினமையின் இவ் வருத்தம் எனக் கில்லை.

"(5) நான் இருக்கின்ற ஊரின்கண் குணங்களால் நிரம்பி, ஐம்புல னடங்கி, சிறந்த கொள்கை யுடையவராய் வாழும் சான்றோர் பலர் உளர். அவர்களோடு பழகும் நல் வாய்ப்பு எனக்கு வாய்த்திருக்கின்றது. பெறற்கரிய இப் பேற்றினைப் பெற்ற யானும் அவர் போல் சிந்தை நிறைந்து திருப்தி யுடையவனாய் வாழ்கின்றேன்.

"இவற்றால் கவலையற்று வாழ்தலின் எனக்கு நரை தோன்ற வில்லை" என்று கூறினார்.

இதனைப் படிப்பவர், "அந்தோ! அப்படிப்பட்ட மனைவி, மக்கள், ஏவலரைப் பெற்றிலோமே என்று வருந்தின், அவர்கள் அறியாதாரே. "உலக மெல்லாம் சரியாய் இருந்தால் நான் கவலை யின்றி வாழ்வேன்" என்பது, "அலை ஓய்ந்தால் கடல் மூழ்குவேன்" என்பதேயாம். எவரும் முன்னர்த் தம்மையே திருத்திக்கொள்ள வேண்டும். தம்மைத் திருத்துதலாவது தம் மனத்தைத் திருத்துதலே. மனத்தைத் திருத்துவதாவது அவா அறுத்தலே. "அவா இல்லார்க்கு இல்லாகும் துன்பம்." அவாவுகின்ற மனம் அவாவும் பொருள்களையே நினைக்கும். அவா நீங்கிய மனம் இறைவன்பால் மலருறை வண்டாய்ச் சென்று படிந்து இன்பத் தேன் துய்க்கும். தனக்குவமை இல்லாதான் தாள் சேர்ந்தாரே மனக் கவலை மாற்றி வாழ்வார். இந்த நிலை பெறுதார் கவலை வாழ்க்கையினரே. இந்த நிலை பெற்றார் இன்பம் நிலைபெற்றாரே. கவலை நீங்கி வாழ்க.

வாழ்க்கையில் உயரும் வழி

இந் நூலாசிரியர் எழுதியது. ரு. 1—0—0

ஆனந்த விகடன்: பிள்ளைகள் கட்டாயம் படிக்க வேண்டும், படித்துப் பழக வேண்டும் என்று நூல்கள் தேவை எனில், இந்தப் புஸ்தகம் அந்தத் தேவைக்குச் சரியான பதில் சொல்லும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. நல்லொழுக்கம், நல்ல பழக்கங்கள், சன் மார்க்கத்துக் கேற்ற முறைகள் எல்லாம் பிள்ளைகள் எளிதிலே கற்று, ஆசையுடன் பழகி, நாட்டின் மாணிக்கங்களாகத் திகழ்வதற்கு வெறும் சட்ட திட்டங்களைக் கூறும் அகராதியாக அல்லாது, ஆசானைப்போல் உதவும் வழிகாட்டியாக அமைந்திருக்கிறது இந்த நூல். எத்தனை எத்தனையோ உதாரணங்கள் உப கதைகள் உள்ளத்தில் பதியும்படி கூறப்பட்டுள்ளன. படிப் படியாகச் சிறுவர்கள் உயர வழி வகுத்துக் கொடுத்திருக்கிறார் இதன் ஆசிரியர். மாணுக்கர்களுக்குப் பரிசாக வழங்க இந்தப் புஸ்தகத்தைச் சிபார்சு செய்கிறோம்.

The Hindu: This excellent brochure...has been prepared mainly for students by an experienced, sympathetic and competent teacher. ...The learned author has analysed his teachings under twenty lessons and has couched his teaching in lucid, simple and clear language, and illustrated many of them by practical examples in life and from stories from books. It is an excellent moral guide book for the young.

The Sunday Standard: This book ..is...an ethico - spiritual guide for youngsters who wish to rise high not only in status but also in the estimation of the world,...Kandaswamy Mudaliar has done very good service....He has also given in brief the life - history and the achievements of the two famous Brahmacharies, viz, Hanuman and Bhishma, and exhorts the youngsters to follow in the foot-steps of these two heroes....The books is bound to be of considerable help to a student who wants to make his life useful in the world.—E.S.

The Astrological Magazine: Mr. Kandaswamy Mudaliar's booklet......is a highly useful work and deserves to be placed in the hands of every school and college boy and girl......Mr. Mudaliar has given most precious advice to the poor as well as to the rich...deserves the congratulations of all teachers and parents on the publication of his valuable volume on "How to reach Higher Life"